一生疲れないカラダを作る

人体メソッド

廣戸道場・
Reash Project代表
廣戸聡一
Souichi Hiroto

CamScannerでスキャン

あなたのカラダはもっとできる！

最近、私のオリジナル身体理論である「4スタンス理論」にご興味をもっていただける人が増えているようで、本当にうれしく思います。深く感謝いたします。

その一方で「私はこのタイプだから……」とできる、できないという現象面だけに意識を奪われてしまうのは、実にもったいないと思います。人のカラダは正しく扱えば、自分でも驚くほどのパフォーマンスを発揮できる能力を秘めています。そこで「カラダの上手な扱い方」について、私の考えをはじめにお伝えします。

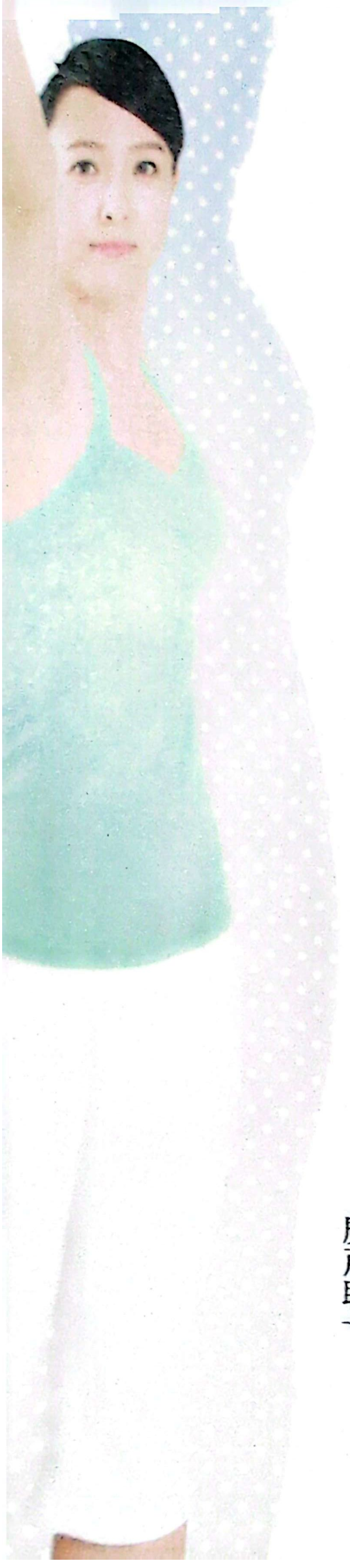
人体をコントロールしているのは脳です。脳が機能しないと人間は生きていられません。そして、脳は安定してこそ、カラダを正しくコントロールできるようになります。

脳を安定させ、カラダを正しくコントロールするには「軸」が不可欠です。見た目には似た動きでも、軸の有無でその効果や影響は大きく異なります。この軸に則してカラダを動かすと、その動き方は4つのタイプに分類できます（30ページ参照）。

4タイプ別に、最も効率よく、最高のパフォーマンスを発揮させるための「カラダの取扱説明書」が4スタンス理論です。この理論どおりに動かせば、疲れにくく、また壊れにくいカラダになります。

しかし、いくらカラダを正しく動かしても、日々使い続ければ衰えますし、ずれや不具合も出てきます。ですが、楽器のように調律＝チューニングし続ければ、良い状態で長く使え

prologue



ます。根本的な修理やチェックは専門家に委ねたほうがいいですが、日々の正しいチューニングは自分で行なうことが大切です。

脳は高性能ゆえに、カラダが「取扱説明書」からかけ離れた動きをした場合でも、対応してしまいます。そのことで、逆に軸に則した動き方を見つけにくくなり、その結果、軸を無視した動き方を〝上書き保存〟してしまうのです。いわば誤記憶したデータでカラダを動かしているために、疲れや痛みが激しく出ることになるのです。

本書は、以前上梓させていただいた新書『一生疲れない「カラダ」の作り方』（日本文芸社）を基に、4つのタイプ別にこだわらず、軸に則したカラダの正しい動かし方を知り、身につけ、脳に再保存させて、日々チューニングを行なうという一連の流れを集約しました。カラダの疲れや痛みをなくす、たくさんのトレーニング法を紹介していますので、ぜひ実践していただければと思います。

健康的な楽しい毎日を過ごすためにお役に立てれば、これ以上の喜びはありません。

廣戸聡一

CamScannerでスキャン

contents

あなたのカラダはもっとできる！……2
本書の使い方……8

序章 なぜ、カラダは疲れ、痛むのか？

カラダの疲れや痛みは「軸」と「筋肉」に原因がある……10
一生疲れない、痛くならないカラダを作るには？……12
「ニュートラルゾーン」に戻して疲れや痛みを回復させる……14

第1章 本来のカラダを知ろう！

骨格があるべき位置にあれば痛みは出ない……18
筋肉がよくゆるんで縮めばカラダはよく動く……20
脳が安定すればカラダの緊張は解ける……22
疲れないカラダに不可欠！「軸」ってなに？……24
「軸」は数や表現も変幻自在 失うとカラダは無防備に……26
人のカラダには動き方のクセがある……28
人のカラダには4つの「タイプ」がある……30
最も安定する「軸」のカタチとは？……32

CamScannerでスキャン

第2章

一生疲れないカラダの動かし方

疲れにくいカラダの動かし方とは？ …… 34
自然体で正しく「立つ」 …… 36
「立つ」要素で正しく「座る」 …… 38
頭を上下させずに正しく「歩く」 …… 40
「立つ」要素で正しく「寝る」 …… 42
タイプを知って正しく「蹴る」 …… 44
イタ症にならない「つま先立ち」 …… 46
好感度の高い正しい「顔の向き方」 …… 47

COLUMN
「正しく……」を意識しすぎない …… 48

第3章

一生痛くならないカラダの作り方

痛みが生まれる原因は「ゆがみ」の連鎖にある …… 50
痛みのメカニズムを詳しく知ろう …… 52
美しいと思われる姿勢がカラダに痛みを生む …… 54
「腰」の構造と痛みのメカニズム …… 56

腰の痛みを和らげる
椅子に座って上体を前屈する …… 58
横向きに寝て上体をひねる …… 60
椅子に座って上体を前に倒す …… 62
「首」の構造と痛みのメカニズム …… 64

首の痛みを和らげる
肩を上下に動かす …… 66
肩を交互に上下させる …… 67

肩を前後に回す……68
椅子に座って上体をひねる……70
「肩」の構造と痛みのメカニズム……72

■肩の痛みを和らげる
椅子に座って肩を上下させる……74
ボールを止めて手首を動かす……76
腕と上体を左右にひねる……78
デスクに伏せて上体をひねる……80
「ひざ」の構造と痛みのメカニズム……82

■ひざの痛みを和らげる
股関節を左右に回す……84
椅子に座ってひざを抱える……86
椅子に座って片足を抱える……88
円筒形の物の上に正しく立つ……90
「背中」の構造と痛みのメカニズム……92

■背中の痛みを和らげる
前後左右に肩を動かす①……94
前後左右に肩を動かす②……96

四つん這いになって体を上下させる……98
タオルを持って上体をひねる……100

■ひざと足首の痛みを和らげる
キャスター付きの椅子を使って
上体を左右にひねる……102

■骨盤のゆがみをなくす
キャスター付きの椅子を使って
股関節を広げて上体を前に倒す……104
上体と腰を左右にひねる……106

CamScannerでスキャン

第4章

ケガをしない、病気にならないカラダの作り方

ケガを防止するには体幹をゆるめてキープ！ …… 108

ケガをしないカラダを作る

■体幹をゆるめる運動

ウォールツイスト …… 110
プッシュプル …… 112
手を交互に上げる …… 114
手足を交互に上げる …… 116

■お風呂で代謝を高める運動

股関節を回す …… 118
肩関節を回す① …… 120
肩関節を回す② …… 122

■柔軟性を高める運動

自然開腕角度 …… 124
自然開脚角度 …… 126

■アンチエイジングに役立つ運動

股関節を動かす …… 128
肩関節を動かす …… 130

■アンチエイジングに役立つ動き

腰を痛めない立ち方 …… 132

■疲れたカラダをリセット

デスクに突っ伏す …… 134
体育座り …… 136
デスクで雑巾がけ …… 137
体幹が硬くなると病気になりやすいカラダに …… 138
病気にならないカラダの作り方 …… 140

Column

硬い筋肉が一瞬でゆるむ!? …… 142

全身の骨格図 …… 143

序章

なぜ、カラダは疲れ、痛むのか？

カラダの疲れや痛みの原因は、主に「軸」を無視したカラダの動きと、カラダの柔軟性の欠如にあります。疲れや痛みを一刻も早く解消するには、「骨格の位置」「筋肉の柔軟性」「脳の安定」を意識して、カラダを「普通」の状態に戻すことが、大きなポイントです。

CamScannerでスキャン

カラダの疲れや痛みは「軸」と「筋肉」に原因がある

原因①　「軸」を無視したカラダの動き

疲れや痛みとは、脳が出すエマージェンシーサインと言えます。カラダの理屈に合っていない、「カラダの取扱説明書」どおりに使われていない状態ですよということを、疲れや痛みという感覚で伝えているのです。この「カラダの取扱説明書」とは何か？　実は**人間のカラダには、生まれながらに〝負担なく、しかも高い運動能力を発揮できるカラダの動かし方〟がインプットされているのです。この「取扱説明書」どおりの動きを実現するのが「軸」**です。

「軸」とは、カラダを最も安定させるために作用する脳に存在する観念上の直線です。「軸」が安定すれば、脳も安定します。脳が安定し、骨格が正しい位置にあれば、筋肉の緊張が解けるので、最小限の力でカラダを最大限に動かせます。逆に「軸」を無視した動きをするとカラダの安定がくずれ、全身のさまざまな部位に負担がかかり、疲れや痛みとなって現れるのです。

CamScannerでスキャン

観念上の直線「軸」がカラダの安定に作用する

「軸」を活かして動けばカラダは安定し、骨格も正しい位置になり、筋肉もゆるむ。その結果、疲れや筋肉のこり、張り、痛みが軽減される。

「軸」についての詳細は
24ページ～をチェック！

原因② 筋肉の緊張によるカラダの柔軟性の欠如

「筋肉の緊張」とは、筋肉が力の入っていない元々の状態から縮んでしまい、硬くなってしまった状態を指します。人は本来、カラダを安定させることを極力骨格で行ないます。これをゼロモーメントといい、筋力を必要としない姿勢です。しかし、骨格での安定が得られないと、脳は全身の筋肉を制御してバランスを取ります。この無意識に脳が筋肉を制御する状態が「不随意の筋緊張」です。この状態になるとカラダの可動域が狭くなり、筋肉が縮んだまま元に戻りにくくなって「緊張」します。そして、**さまざまな筋肉の緊張が連鎖して体幹を支える筋肉にまで緊張が及ぶと、カラダの柔軟性を失います。**体幹が柔らかいか否かということはとても大きな要素で、そのまま疲れやすい、疲れにくい、ということに直結するのです。

CamScannerでスキャン

一生疲れない、痛くならないカラダを作るには？

カラダが疲れない、痛くならない条件は「骨格があるべき位置にある」「筋肉の柔軟性」「脳の安定」の3つ

- 骨格があるべき位置にある
- 筋肉はゆるみ、体幹も柔らかい状態
- 脳が安定した状態

この状態にある時、カラダには疲れもなく、筋肉に張りやこりもなく、動かしても痛くありません。それが人間のカラダの「普通」の状態です。何の抵抗感もなく、カラダが楽に動くからこそ実感が伴わずに感動がないこと。それが「普通」であり、健康です。

つまり、疲れや張り、こり、痛みを解消したいのなら、この状態に戻せばいい

CamScannerでスキャン

いわけです。そして、「普通の状態を知り、普通の状態に戻す」という、この「当たり前の考え方」が欠落したまま施術や対処をしていることが、疲れや腰痛、肩こりなどが一向に改善しない理由です。

まずは**「普通」に戻し、軸を安定して維持できる「カラダの取扱説明書」どおりのカラダの動かし方とケアを実践**すれば、疲れない、痛くならないカラダは実現できるのです。

CamScannerでスキャン

「ニュートラルゾーン」に戻して疲れや痛みを回復させる

健康な状態＝ニュートラルゾーンに戻すことで疲れや痛みは本当になくなる

疲れが出た、肩が痛い、腰が張ったというのは、「普通」ではなくなったということです。病気ともケガとも言えませんが、健康ではないという状態です。疲れや痛みが出たら、その時点で速やかに対処すれば疲れも早く回復し、ケガも未然に防げます。ところが、なぜかそこから頑張って「鍛える」ことをしてしまう人もいるようです。ですが、はっきりと断言します。そこで鍛えても、良いことは何一つ起きません。疲れや痛みがおさまったら大丈夫だと考えるのは間違いです。一定の規則性に基づいて、段階を追って「普通」の状態に戻していくことが先決です。

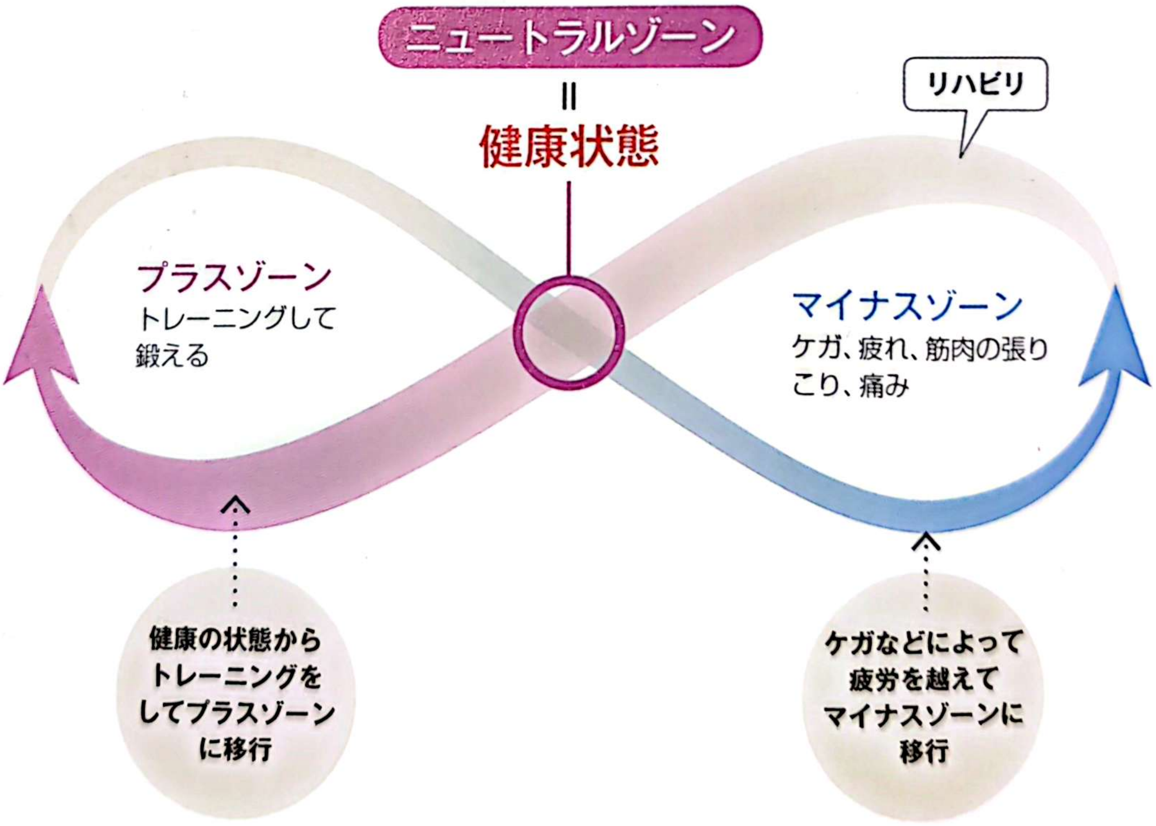
普通の状態、イコール**「健康」をニュートラルゾーン**としましょう。**疲れも**

CamScannerでスキャン

なく、筋肉に張りやこりもなく、動かしても痛くない状態、それがニュートラルゾーンです。この状態になって初めてトレーニングをして「鍛える」、つまりプラスゾーンに移行できます。しかし、鍛えたカラダもケガをしたら、パフォーマンスはニュートラルゾーンを一気に越え、マイナスゾーンに移行します。そこからニュートラルゾーンに戻す過程が「リハビリ」に相当します。疲れや筋肉の張り・こり・痛みも、やはりマイナスゾーンです。

疲れや痛みを回復させるには、ニュートラルゾーンに戻すことが大事です。自分のカラダの状態から「今、何をやるべきか」を把握して実践することが、とても重要になります。

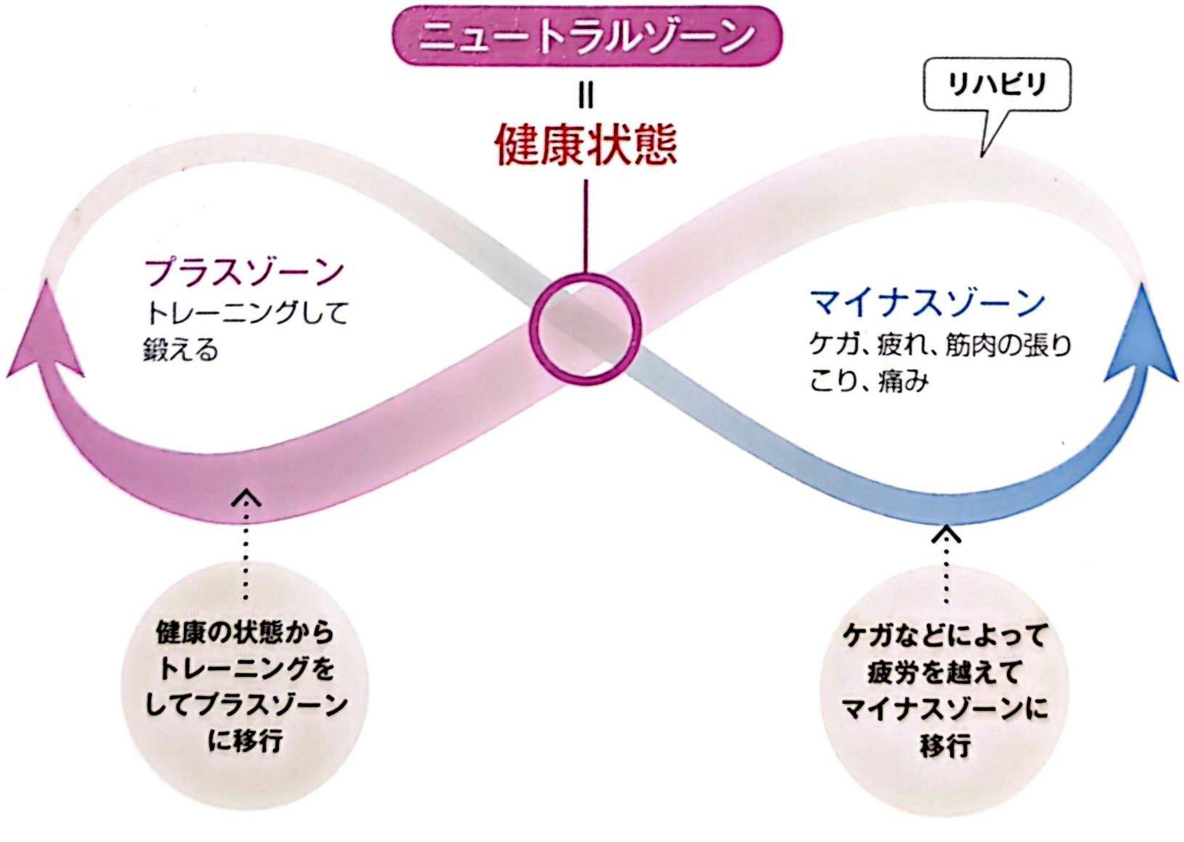
カラダの状態の規則性



なく、筋肉に張りやこりもなく、動かしても痛くない状態、それがニュートラルゾーンです。この状態になって初めてトレーニングをして「鍛える」、つまりプラスゾーンに移行できます。しかし、鍛えたカラダもケガをしたら、パフォーマンスはニュートラルゾーンを一気に越え、マイナスゾーンに移行します。そこからニュートラルゾーンに戻す過程が「リハビリ」に相当します。疲れや筋肉の張り・こり・痛みも、やはりマイナスゾーンです。

疲れや痛みを回復させるには、ニュートラルゾーンに戻すことが大事です。自分のカラダの状態から「今、何をやるべきか」を把握して実践することが、とても重要になります。

カラダの状態の規則性



CamScannerでスキャン

目指すのは「ニュートラルゾーン」を維持すること

何の抵抗感もなく、カラダが楽に動くからこそ実感が伴わずに感動がない、それが「普通」であり健康です。つまり、**健康であることが普通なのです。**逆に考えると、健康を失うということは、気が付いたら疲れや筋肉に痛み、張りやこりなどのマイナスの要素を負わされている状態なので、とてもわかりやすいことなのです。

本書では、これらの疲れや痛みがない状態にする＝健康なカラダに戻す、あるいは、健康な状態＝ニュートラルゾーンを維持するためのカラダの動かし方や施術法を、数多く紹介しています。つまり、この**ニュートラルゾーンを維持**しようというのが、本書の最大の趣旨であり、**「一生疲れない、痛くならないカラダ」につながる**のです。

ニュートラルゾーンを維持するカラダ作り

椅子とクッションを使った前屈は、腰の痛みを和らげるのに効果がある。

ボールを使って手首とひじを曲げる動きは、肩の痛みを和らげる。

詳細は第2章、第3章をチェック！

CamScannerでスキャン

第1章

本来のカラダを知ろう!

疲れや痛みを回復させるには、「ニュートラルゾーン」に戻すことが不可欠です。そのためには、ニュートラルゾーン=普通のカラダとはどういう状態なのかを最初に確認しましょう。この状態に戻して維持できれば、一生疲れない、痛くならないカラダは実現します。

CamScannerでスキャン

骨格があるべき位置にあれば痛みは出ない

骨格が本来の位置からくずれると、筋肉のバランスがくずれて、こりや痛みの原因になります。では、骨格の本来の位置とは？

鎖骨や胸郭、左右の手足、肩や腰の位置、手や足の長さなど、骨格は機能的に構成されている。

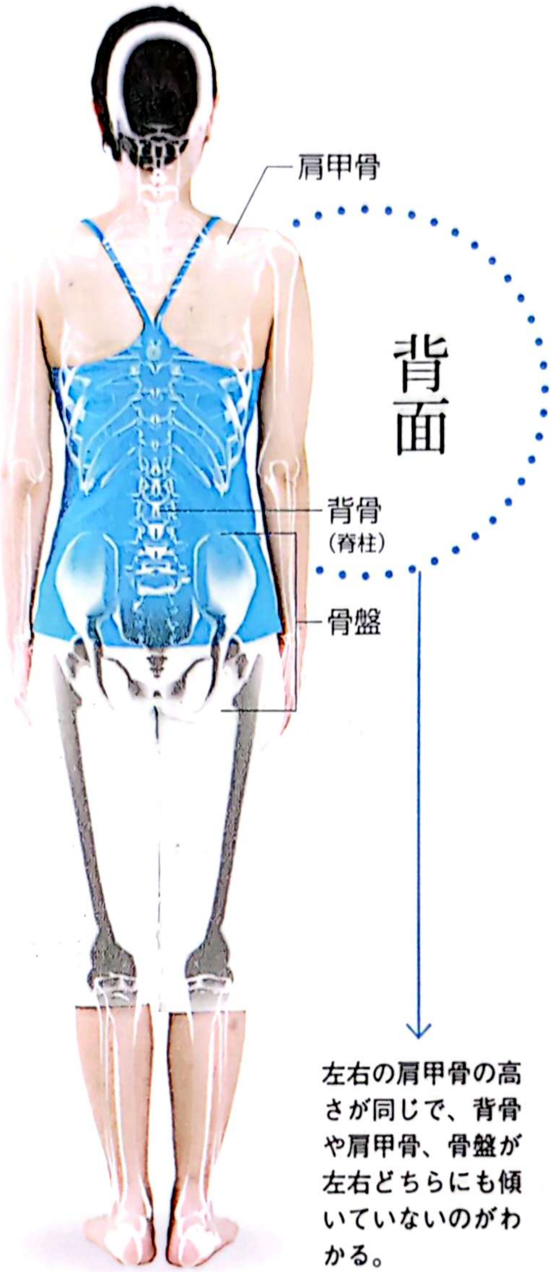
骨格は機能的に構成されている

はじめに、人間のカラダの基本的な作りを見てみましょう。

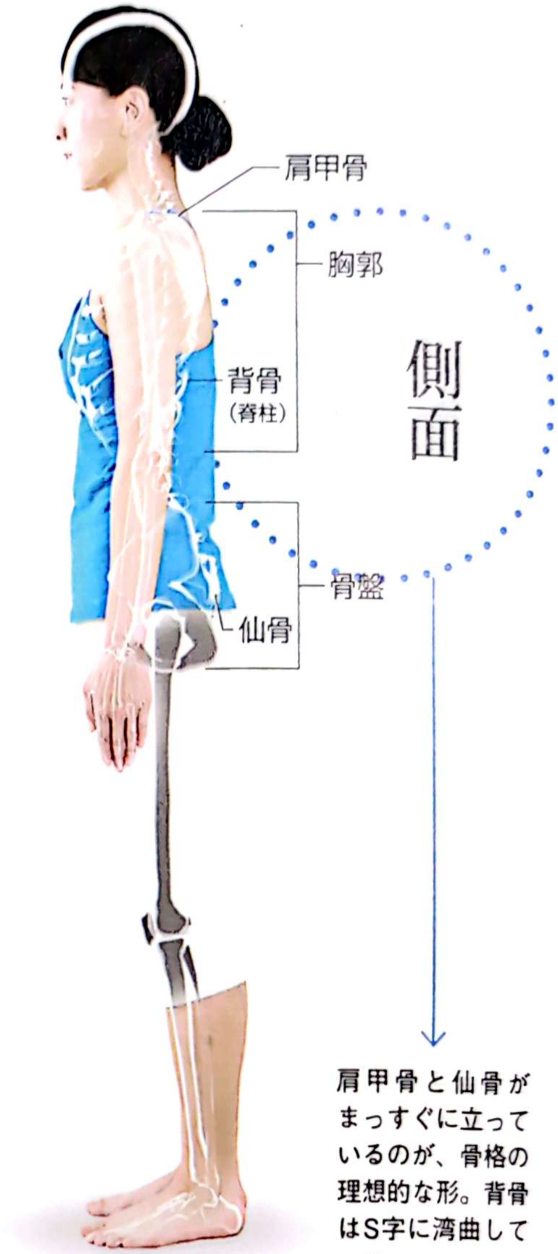
人間のカラダは、まず頭があって、その中に脳という大事な部位があります。心臓とともにこの脳が停止したら死んでしまうので、生命体としての人間はまず脳ありきです。この脳と眼球を頭蓋骨で守り、脊髄を背骨と脊椎で守っています。背骨と脊椎の下には仙骨と骨盤があり、背骨からは肋骨が出て胴体を形成しています。その内部には臓器があり、胸郭と骨盤で体幹を構成しています。さらに脊髄神経から派生した神経が、胴体や手足につながっています。

骨格は、基本的に左右対称に作られています。疲れや、筋肉に張りやこり、痛みが出るのは、たと

CamScannerでスキャン



左右の肩甲骨の高さが同じで、背骨や肩甲骨、骨盤が左右どちらにも傾いていないのがわかる。



肩甲骨と仙骨がまっすぐに立っているのが、骨格の理想的な形。背骨はS字に湾曲している。

えば骨格がずれて左右のバランスがくずれるなど、カラダの中で、何かの辻褄が合わなくなっていることが原因です。

背筋と胸を張る形は〝間違った〟良い姿勢

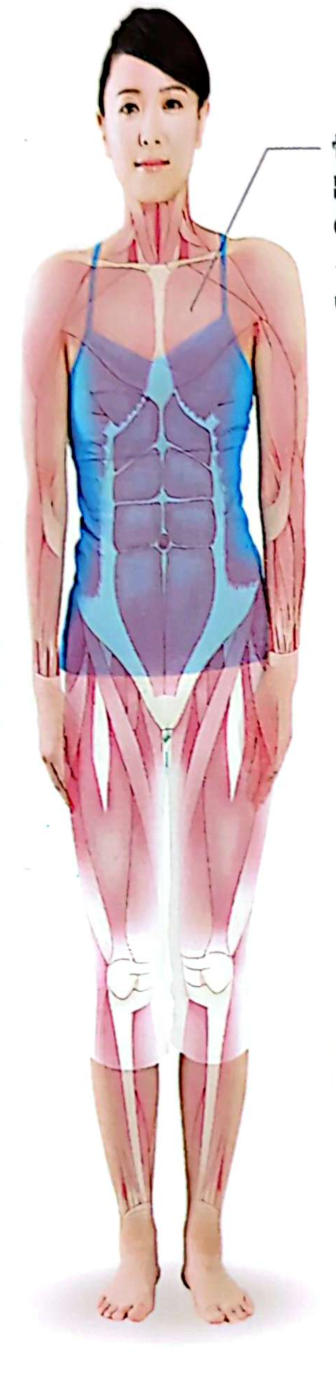
正しく垂直に立つ時、横から見て背骨はS字に弯曲しています。首が前弯し、胸郭部分で後弯して、腰部でまた少し前弯して、骨盤の凹んだ部分に股関節がはまっている状態です。ですから、背骨や胸をピーンと張った形が良い姿勢だというのは間違いなのです。

理想的な形は、肩甲骨と仙骨がまっすぐに立っている状態です。重力を感じる縦軸のイメージに肩甲骨と腰がそろい、なおかつ土踏まずが地面に対して水平で、カラダを動かせる状態の時に、カラダが安定します。

CamScannerでスキャン

筋肉がよくゆるんで縮めば カラダはよく動く

筋肉は伸ばせません。無理に伸ばせば、いわゆる〝筋破壊〟を招きます。「縮むから伸びる」「ゆるめる」、これが筋肉本来の特性です。



骨格の動きを引き出すために、全身の筋肉は、よくゆるみ、よく縮んでいる状態が不可欠。

筋肉は伸ばせない

骨格が左右対称の状態なら、筋肉は本来の柔らかくゆるんだ状態にある。

「筋肉はゆるんだ状態」が普通

筋肉は左右対称に作られた骨格に付いていて、無意識に力が入っていなければ、柔らかくゆるんだ状態になっています。張ったり硬くなってはいません。**この「骨格は左右対称」「筋肉はゆるんだ状態」が、普通の状態です。**人間のカラダは立ったり歩いたりするたびに、筋肉が張ったり痛くなるようには作られていません。それでは生きていくのが大変です。

カラダの能力を存分に発揮できる**〝動かしやすいカラダ〟を最優先するなら、骨格の正しい状態と適切な筋肉量を維持した上で、骨格の動きを十分引き出すための、よくゆるみ、よく縮む筋肉が不可欠です。**つまり、筋肉は骨格を動かす「道具」にすぎないのです。

CamScannerでスキャン

**対となる筋肉が縮むと
もう一方は伸びる**

筋肉は「対」になっていて、対の片方の筋肉が縮むと、もう片方の筋肉が伸ばされる。

筋肉は縮めて伸ばされるもの

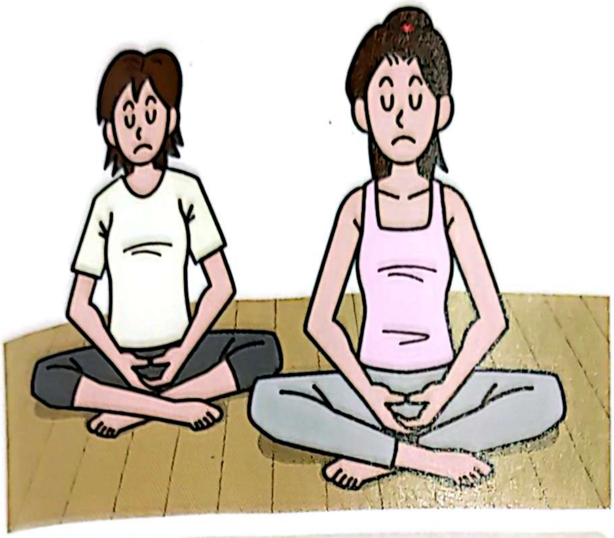
筋肉は必ず「対」になっています。拮抗する、つまり、向かい合って作用する筋肉が必ずあり、一方が縮んだことで、相対するもう一方の筋肉は関節の動きによって伸ばされます。原理としては「滑車」に似ていて、真ん中を境に左に引かれればもう片方の右は伸ばされ、またその逆もあるようなものです。

しかし、相対してはいますが、その角度は微妙に違います。それが原因で、関節に本来の動き方とは違うクセがついてしまうと、カラダを動かすほど筋肉が張って硬くなり、結果として筋肉を痛めてしまうことにつながります。ですから、**「筋肉は伸ばせない。ゆるめるもの」**なのです。

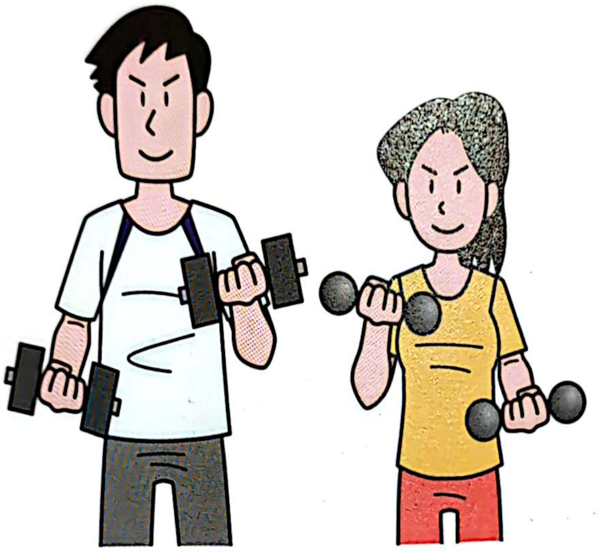
CamScannerでスキャン

脳が安定すればカラダの緊張は解ける

筋肉の緊張状態は、脳の反応によっても生み出されています。脳を安定させ、余計な緊張を強いないことが、筋肉をゆるめることに不可欠です。



脳が緊張しない状態

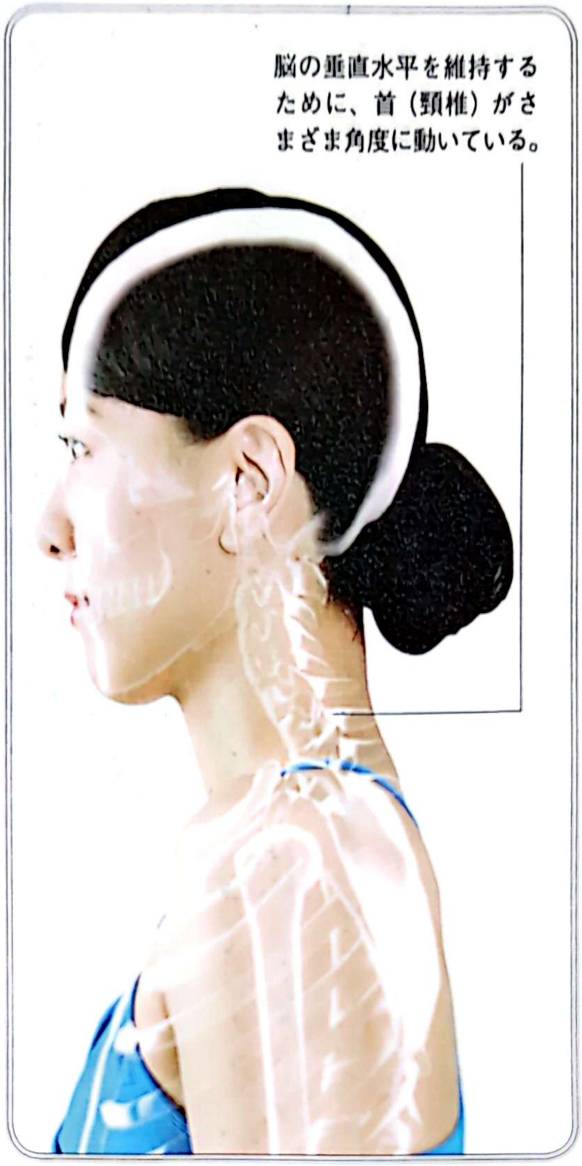


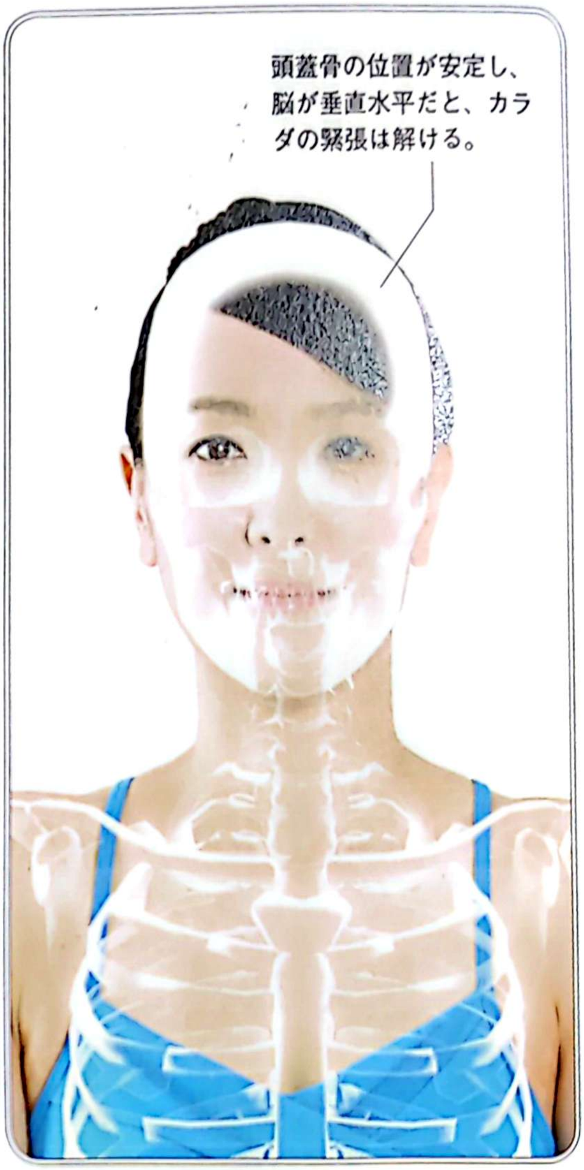
脳が緊張する状態

精神的な緊張を感じると筋肉も緊張する

精神的な緊張やプレッシャーを感じたり、無意識にカラダの強度を出そうとして脳が反応すると、筋肉は緊張します。逆に言えば、脳がそのような反応をしないようにすれば、筋肉は緊張しないということです。

たとえば、座禅や瞑想をして静かに座り無心になっている時は、不安や危機感などを生まないので、脳は緊張やプレッシャーを感じていない状態です。また、座った姿勢なので、カラダも安定しています。一方、何かをする場合、脳は呼吸や生命維持など不随意の働きに加えて、その人の意志としてカラダを動かすためにも働いています。同時に意識も働かせているので、リラックスできず、カラ





脳は垂直水平だと安定する

脳を垂直水平に保って安定させると、精神的に余計な緊張を生まず、無意識の力みもないので筋肉もゆるむ。

ダの動きによっては必要な強度を出すこともあります。これが脳とカラダの緊張を生み出します。

肉体と脳の状態を同時に意識する

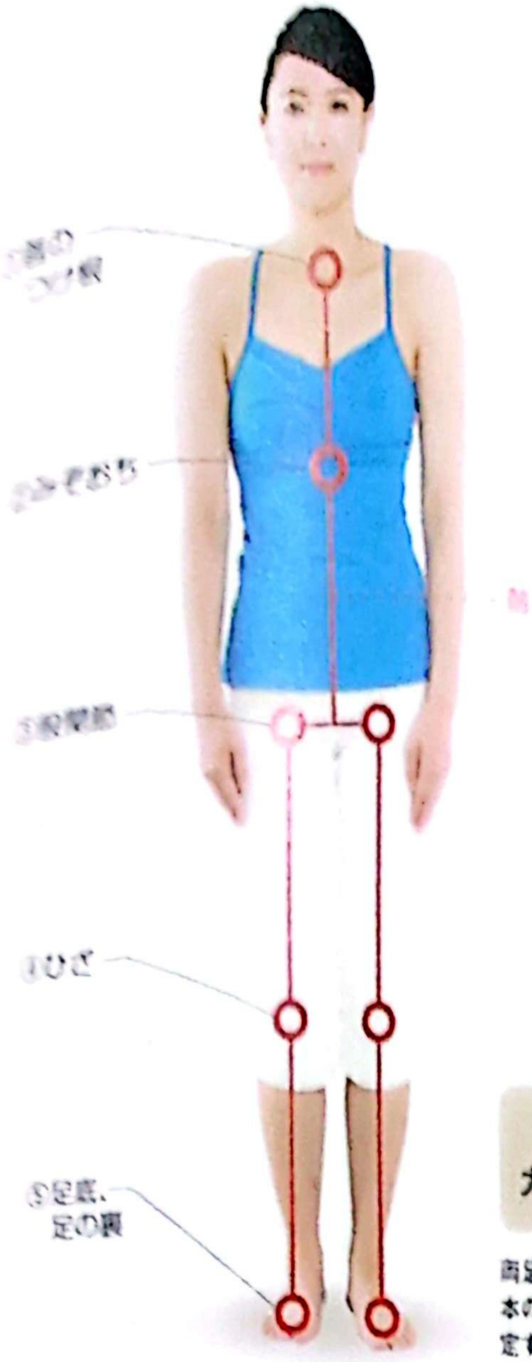
カラダが安定した状態にあると、脳も安定します。**脳はその特性として、垂直水平が保たれると安定します。**脳が安定すれば、不安や危機感など精神的に余計な緊張を生まず、無意識にカラダの強度を出す必要もないので、筋肉もゆるんだ状態になるのです。

人体のメインコンピュータである脳の状態が、筋肉や骨格などの肉体というハードに反映されるのです。つまり、肉体と脳を常に同レベルで意識すること、これがカラダの緊張を解き、疲れない、痛くならないカラダを作る基本になります。

CamScannerでスキャン

疲れないカラダに不可欠！「軸」ってなに？

カラダと脳を最も安定させて、「カラダの取扱説明書」どおりの動きを実現する観念上の直線、「軸」。その正体とは？



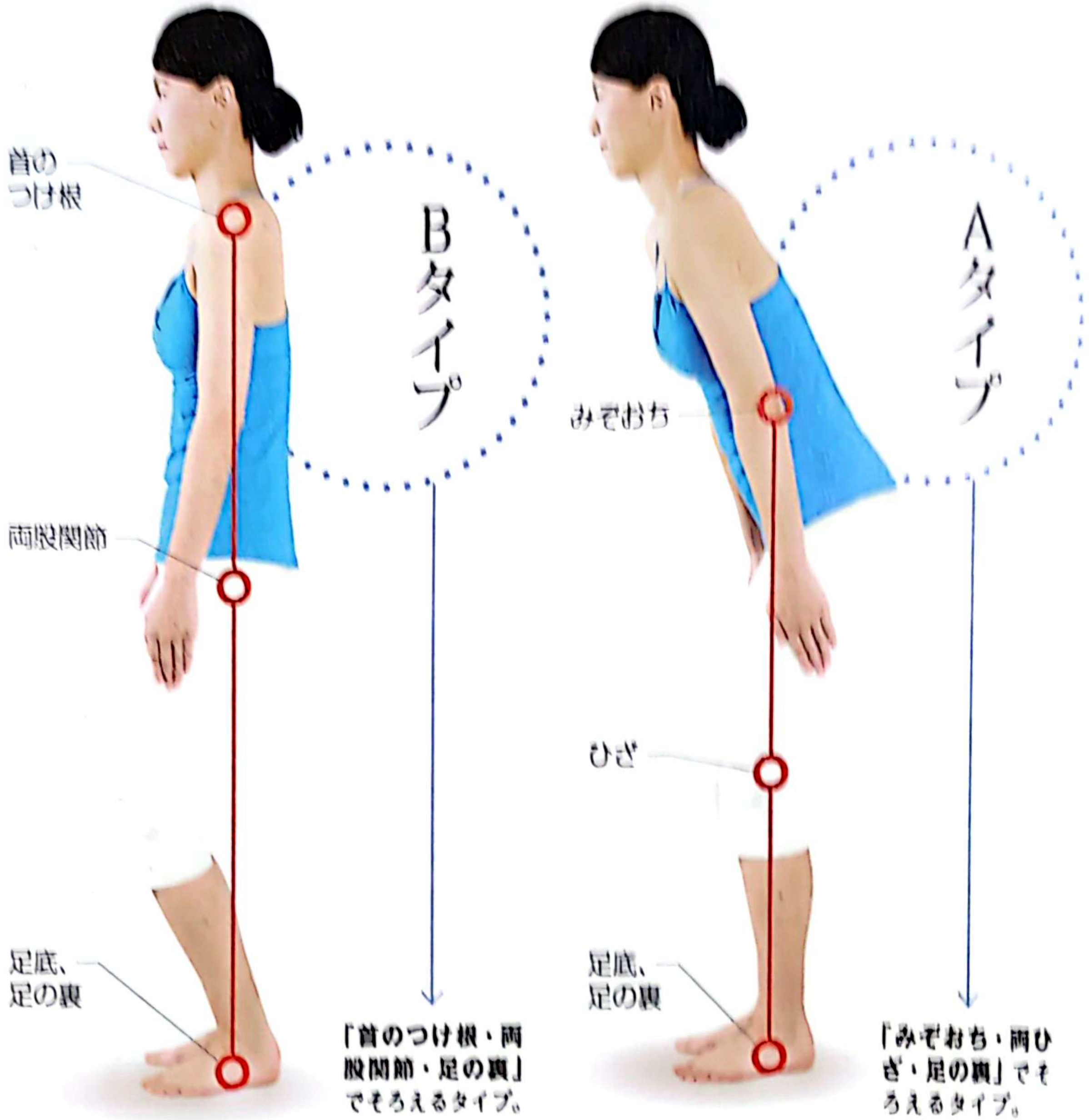
軸を作ればカラダは安定する

両足で正しく立つと、左右2本の軸が成立してカラダは安定する。

「軸」はカラダの5つの基点を結んだ直線

軸とは、骨格を動かすための5つの基点（＝ポイント）を結んだ脳に存在する観念上の直線です。基点とは、異なる動きや役割を担うブロック同士をつなぐ接合部で、**「首のつけ根」「みぞおち」「両股関節」「両ひざ」「足底・足の裏」の5つ**を指します。たとえば、首のつけ根から上の頭部と、下の胸郭では動き方は異なりますが、互いに動きを干渉されすぎることなく接合しています。この5つの基点が重力線上に垂直にそろえば、それぞれのブロックが個々に動いてもカラダ全体のバランスはくずれません。さまざまな動きをしながら常にカラダの安定と高い運動性が両立できるのは、この「軸」が存在しているからです。

軸を作る「3／5（3つの基点）」にはタイプがある



「首のつけ根・両股関節・足の裏」でそろえるタイプ。

「みぞおち・両ひざ・足の裏」でそろえるタイプ。

軸の作り方には生来のタイプがある

日常生活で、人間のカラダは常に動いていて、5つの基点をコントロールしています。そして、5つのうちのすべてをそろえて安定させるか、3つ以上をまっすぐにそろえると軸ができます。

この3つの基点のそろえ方には、「みぞおち・両ひざ・足の裏」タイプと、「首のつけ根・両股関節・足の裏」タイプに分けられます。このタイプは生まれながらにカラダにインプットされているので、無意識のうちにそのように軸を作っています。

動きの中で軸を作れると、柔軟性が出るので大きなパワーが出せ、スピードも上がります。また、主に骨格を使って最小限の力で動けるので持久力も上がります。

「軸」は数や表現も変幻自在　失うとカラダは無防備に

動きに応じて1本から複数本作られる「軸」は、側面から見たら前後にできていることもあります。時には感情や人間関係、生命反応を表現することも…。

「軸」は前後にもある

正面から見ると軸ができていないように見えるが、側面から見ると、首のつけ根と骨盤、足首の3つの基点が直線にそろって軸ができていて、心地良く休める体勢になっている。

「軸」は1本でも正面にあるとも限らない

2本足で立つ人間には、どんな動作でも絶対に軸があります。それは自然と「構え」の状態になるからです。構えとは、何らかの動作が行なえる状態です。その際、正面からは3つの基点がまっすぐにそろわず、軸がないように見えても、人間のカラダは立体物なので、側面から見たら軸が作られていることも多くあるのです。

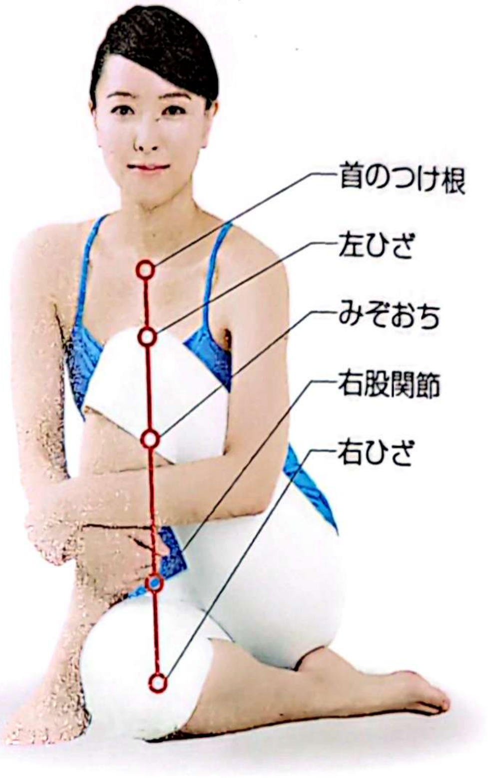
たとえば、椅子に姿勢をくずして寄りかかって座っています（上の写真）。このように積極的にカラダを使う意思がない時、正面からは軸がないように見えます。しかし、側面から見ると首のつけ根と骨盤、足首を結ぶ軸ができています。つまり、**軸は左右（正面）だけでなく前後にもある**のです。

CamScannerでスキャン

「休め（構え）」にも軸がある

軸が曖昧な「気を付け」の姿勢から左側に構えると、「休め（構え）」の姿勢となって軸ができる。

「軸」はひとつだけではない



軸ができていないような姿勢でも、軸ができていたり、軸が複数本作られているのがわかる。

人は軸を失うと何もできない、動けない

人間のカラダはシンメトリー＝左右対象状態になると、軸を失って動きを奪われます。手がカラダの側面ではなく真ん中か真後ろにある状態、つまり、手足首を拘束されたか、後ろ手を縛られた状態です。

目上の人の前に立つ際、きちんと手足をそろえるのは、軸が曖昧で何もできなくなるからで、実はこの姿勢が「気を付け」です。ポケットに手を突っ込んで先生の前に立つと怒られるのは、無礼という理由以外にも、左右どちらかに構えた瞬間に軸ができ、攻撃など何らかの動作を準備していると受け取られるからです。また、一般的に「大の字」といわれる形も、軸が存在しない無防備な状態です。

CamScannerでスキャン

人のカラダには動き方のクセがある

「その人特有の動作」という印象のある「クセ」。実はカラダにも「クセ」があります。そこには意外な事実もあるのです。

例1　ペットボトルの持ち方

A タイプ

右ひじの位置を固定したままでも飲める。

B タイプ

右ひじをカラダから離したほうが飲みやすい。

カラダのクセは誰にでもある

たとえば足が速い、力が強い、バランス感覚がいい、反射神経が良いなど、結果や数値に表れやすい身体能力や動作特性は、誰が見てもわかると思います。ところが、**人には日常生活でのさまざまな動きにも、実にはっきりと違いが表れています。一般的に「クセ」といわれる動作の違いです。**

上に具体例をいくつか挙げていますので、ぜひ実際にやってみてください。各項目のA、B両方ともやってみると、「しっくりくるやり方」と「違和感のあるやり方」があることを実感できます。その「しっくりくるやり方」こそが、あなたのカラダの「クセ」なのです。何人かで集まってやれば、さらに実感できるでしょう。

例2　ペンの持ち方

B
タイプ
第三関節より手首側で支える。

A
タイプ
第三関節より指先側で支える。

例3　片足でジャンプする時

B
タイプ
足首をひざの高さまで上げる。

A
タイプ
ひざから下を後ろに曲げる。

カラダのクセ＝生まれながらの動き方

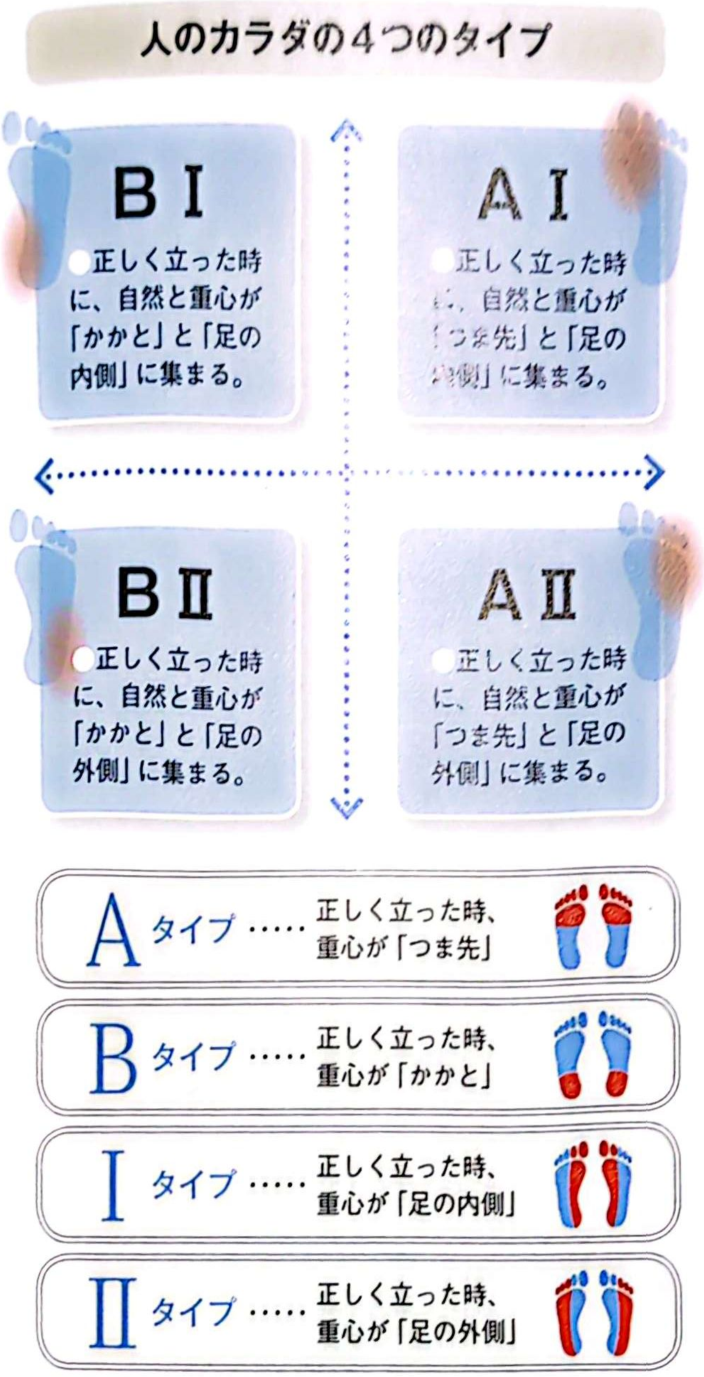
「クセ」というと、「その人特有の動かし方」と思われがちです。ですが、何人かで集まって具体例を試した人なら納得できると思いますが、同じクセをもつ人が自分以外にもいるのです。つまり、カラダのクセは「その人特有の動かし方」ではなく、「できる人とできない人がいる」ということです。

このカラダの「クセ」、実は〝その人〟が生きてきた過程の中で偶然身に付いたことではありません。先に述べた「軸の作り方にはタイプがある」と同様、骨格の構造上、生まれながらにそう動くようになっているのです。そして、さまざまなクセを分類した結果、**人間のカラダには4つのタイプがあることがわかったのです。**

CamScannerでスキャン

人のカラダには4つの「タイプ」がある

カラダの「クセ」の原因は、カラダの4つのタイプの違いにあります。その4タイプとは、何が、どこがどう違うのでしょうか？



4タイプの違いは重心の集まる位置の違い

人間のカラダの4つのタイプの違い、それは後述する**「正しく立った時」の重心の集まる位置の違い**です。具体的には、〝つま先〟に集まるAタイプと、〝かかと〟に集まるBタイプ。さらに、〝足の内側〟に集まるⅠタイプと、〝足の外側〟に集まるⅡタイプで、A・B、Ⅰ・Ⅱを組み合わせると、**AⅠ、AⅡ、BⅠ、BⅡの4タイプ**に分類できます。25ページで述べた3つの基点のそろえ方＝カラダを動かす時の軸の作り方の違いもここにつながり、「みぞおち・両ひざ・足の裏」でそろえるのがAタイプ、「首のつけ根・両股関節・足の裏」がBタイプです。

　ちなみに、タイプ別による動作の有利・不利の差はありません。

腕の振り方

クロスタイプ（AⅠ・BⅡタイプ）

カラダの正面で腕がクロスするように振る。

パラレルタイプ（AⅡ・BⅠタイプ）

カラダの側面で前後に振る。

片足で立った時の安定感

クロスタイプ（AⅠ・BⅡタイプ）

両手首を手のひら側に掌屈させて（手のひらを垂直にして）足踏みする。

パラレルタイプ（AⅡ・BⅠタイプ）

両手首を手の甲側に背屈させて（手のひらを水平にして）足踏みする。

体幹の使い方にもタイプがある

体幹の使い方でもタイプ分けすることができます。「パラレル」タイプと「クロス」タイプです。パラレルタイプは、体幹を「背骨を中心に左右をツイストするように入れ替えて」使い、AⅡとBⅠが該当します。クロスタイプは体幹を「斜め」に使い、AⅠとBⅡが当てはまります。動かし方の違いは、上の例「腕の振り方」に最もよく表れています。右側がパラレルタイプ、左側がクロスタイプです。このようにカラダのタイプの違いは、実際の動作に大きな影響を与えているのです。

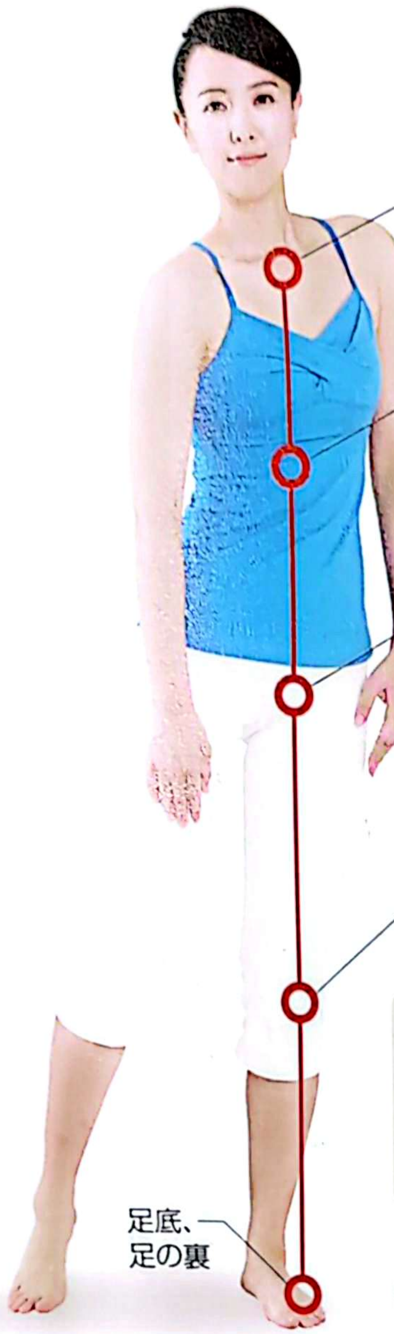
そして、4タイプそれぞれに効果的なカラダの動き方を見つけようとする理論が、私のオリジナル理論の「4スタンス理論」です。

CamScannerでスキャン

カラダを司る「軸」と「タイプ」⑤

最も安定する「軸」のカタチとは？

先に述べたように、軸を作る時には、基点となる5つのポイントがあります。その5つがそろった時、カラダはどのような状態なのでしょう？



5／5のポジションならカラダは最も安定する

5つの基点が重力線上に垂直にそろっているのがわかる。

5つの基点をそろえた時 軸の「正体」がわかる

5つの基点を重力線上に垂直にそろえた時（5／5）、軸側の足の裏で自重を感じながら地面を踏み、もう片方の足で軸を支え、筋肉に余分な力を入れずに立っていられます。この状態の時、カラダは最も安定します。つまり**「軸の正体」は、カラダを安定させるための重心の集まる位置**なのです。

そして、カラダを動かす時は、3つの基点をカラダの安定確保に、残りの2つの基点を動きや体勢の変位に振り分けています。

たとえば、立つ力が弱い幼児は、カラダを安定させるための軸を、ふらふらさせながら探しているのです。力を使わなくても安定して立てる重心の軸を常に生かしていると言えるでしょう。

CamScannerでスキャン

一生疲れないカラダの動かし方

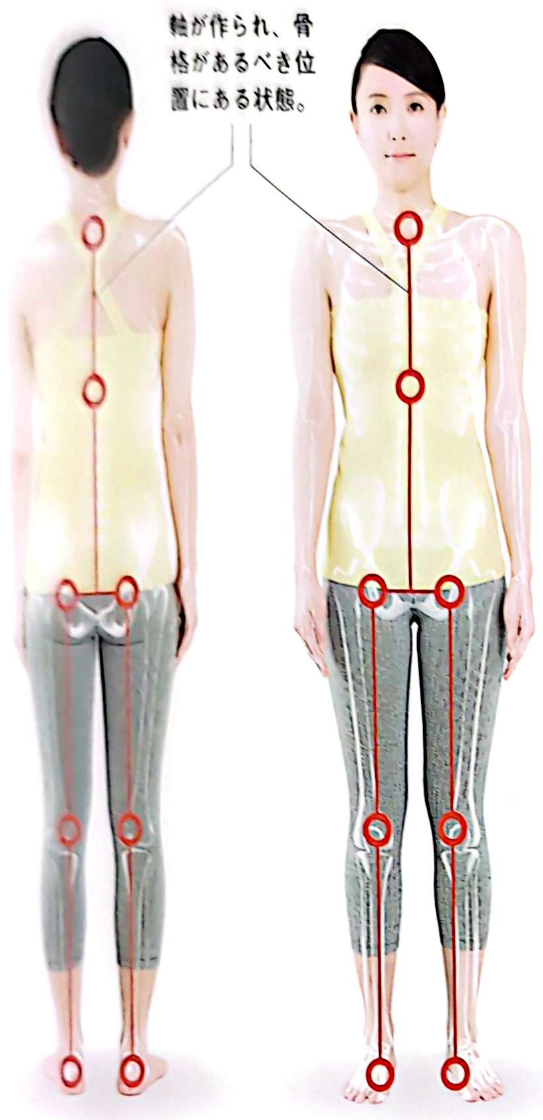
人は日々、カラダを使ってさまざまな行動をしています。しかし、せっかく「普通」の状態にカラダを戻しても、動かし方を間違えると、疲れや痛みが出てきます。ここでは、「普通」の状態の維持と動きを両立できる「正しい動き方」をご紹介します。

CamScannerでスキャン

「軸」と「体感の柔軟度」がキーになる

疲れにくいカラダの動かし方とは？

子どもの頃、「姿勢を正しなさい」と言われた経験はありませんか？実はその言葉にこそ、疲れにくいカラダの動かし方のヒントが隠されています。



カラダが「普通」の状態であれば疲れにくい

軸を作ることができれば、骨格があるべき位置にあり、筋肉と体幹がゆるんだ状態の「普通」の状態＝疲れにくいカラダになる。

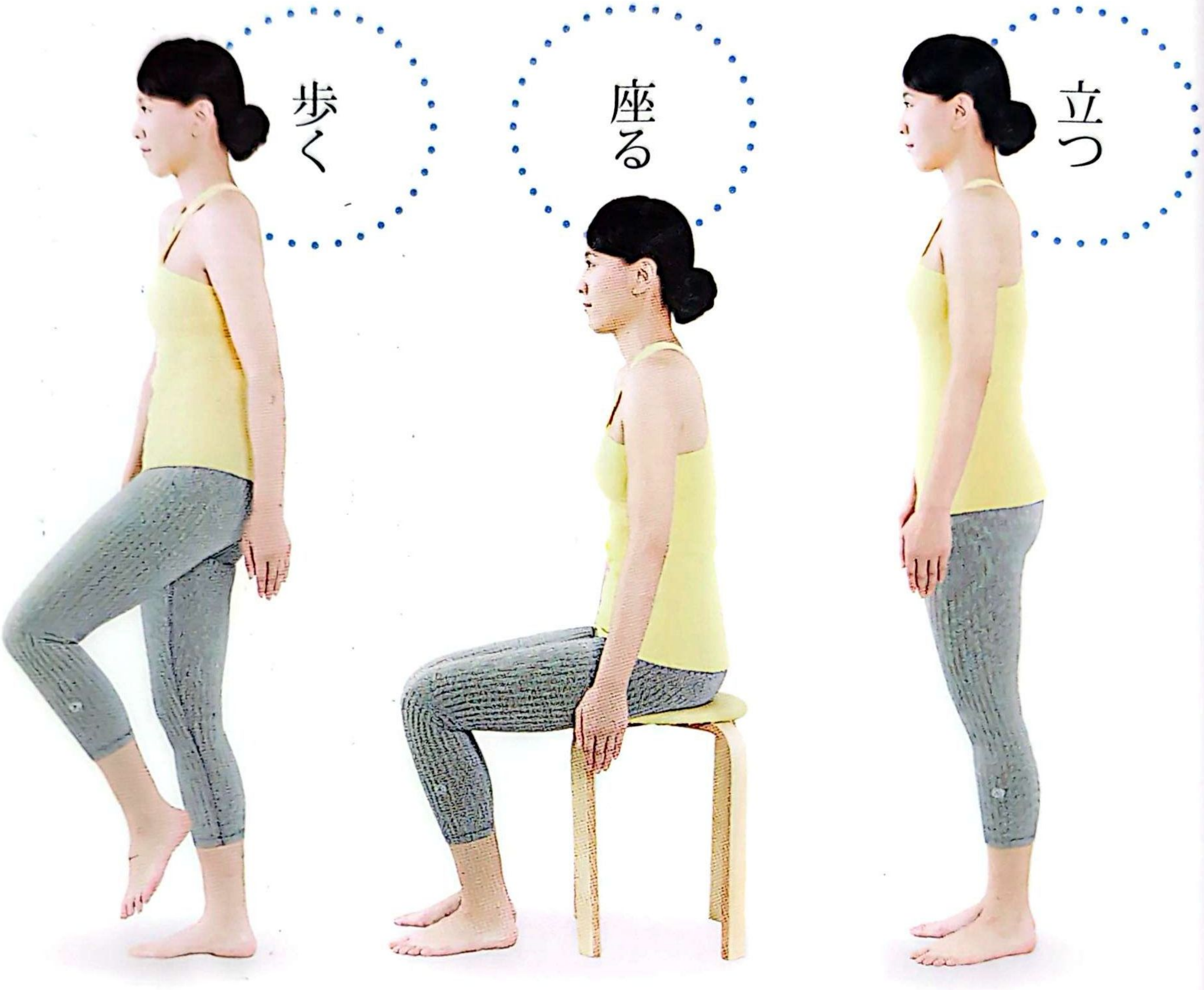
「軸」と「柔軟性」があれば疲れにくいカラダに

どんな動きをしていても軸さえしっかりと作れれば、骨格が左右対称の正しい位置にあり、筋肉と体幹がゆるみ、脳が安定した、「普通」の状態を維持できます。つまり、日常生活の中でしっかりと軸のある動きが常にできていれば「疲れにくく」なりますが、さらに、体幹の柔軟度が上がれば、物理的に受ける衝撃をより吸収でき、「ダメージを受けにくく」なります。これらの2つを合わせて「疲れにくいカラダ」を実現していきます。

「正しい姿勢」でいれば疲れにくい

日常生活の動作では、その多くが「立つ・座る・歩く」の3つの

CamScannerでスキャン



正しく「立つ・座る・歩く」ができればカラダは疲れにくい

日常の動作では、「立つ・座る・歩く」の３つの動作で多くが占められる。この３つの動作が「正しく」行なわれていれば、疲れにくいカラダになる。

動作で占められています。ですから、軸のある「立つ・座る・歩く」が正しくできれば、どんな人でも「疲れにくい」カラダになります。

ところが、だらしなく歩くなど、いわゆる「姿勢が悪い」状態は、カラダが重力に負けて骨格が変形し、内臓の位置も正しい位置でなくなるので、内臓機能が低下します。また、脳が安定を感じる姿勢ではないので疲れやすく、考えもクリアにならず集中力も上がりません。

つまり、「だらしない＝軸がない」カラダを、「軸がある＝姿勢が良い」カラダにする必要があります。だらしない姿勢を直すことを、「姿勢を正す」と言いますが、「立つ・座る・歩く」の3つの動作に「正しい姿勢」を加えれば、カラダは疲れにくくなるのです。

CamScannerでスキャン

自然体で正しく「立つ」

—Standing—

「正しく立つ」ことが「座る」「歩く」など他の動作の基本です。では、「正しく」とは、具体的にはどのような状態なのでしょうか？

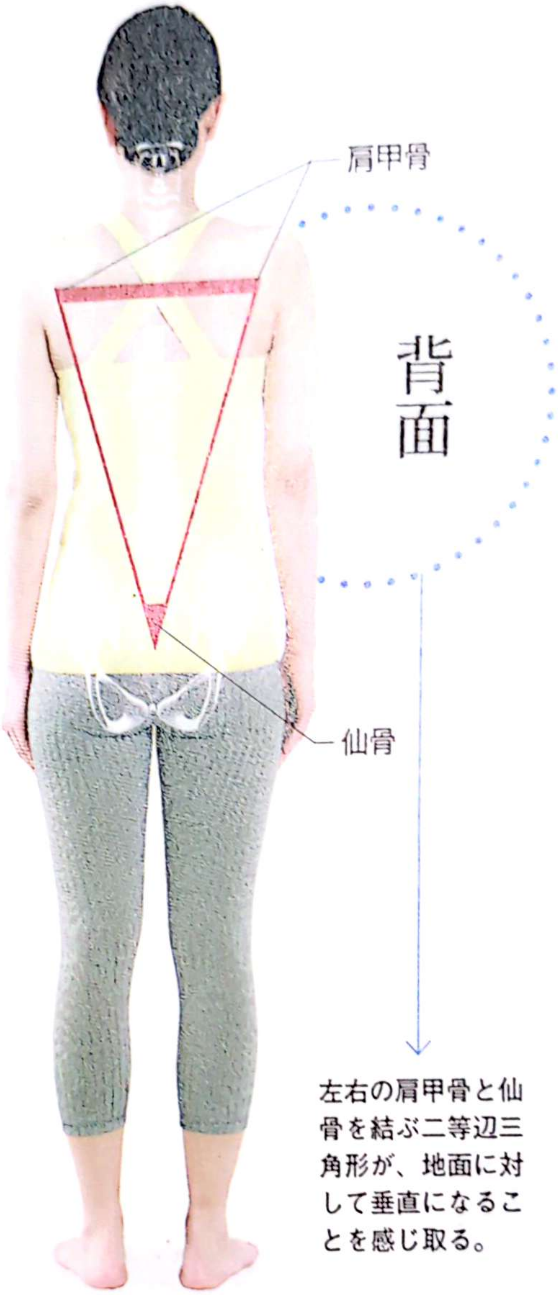
股関節幅に足を開き、土踏まずを地面に対して水平にする状態が、正しく立つ時の基本姿勢。

地面に対して土踏まずを水平に

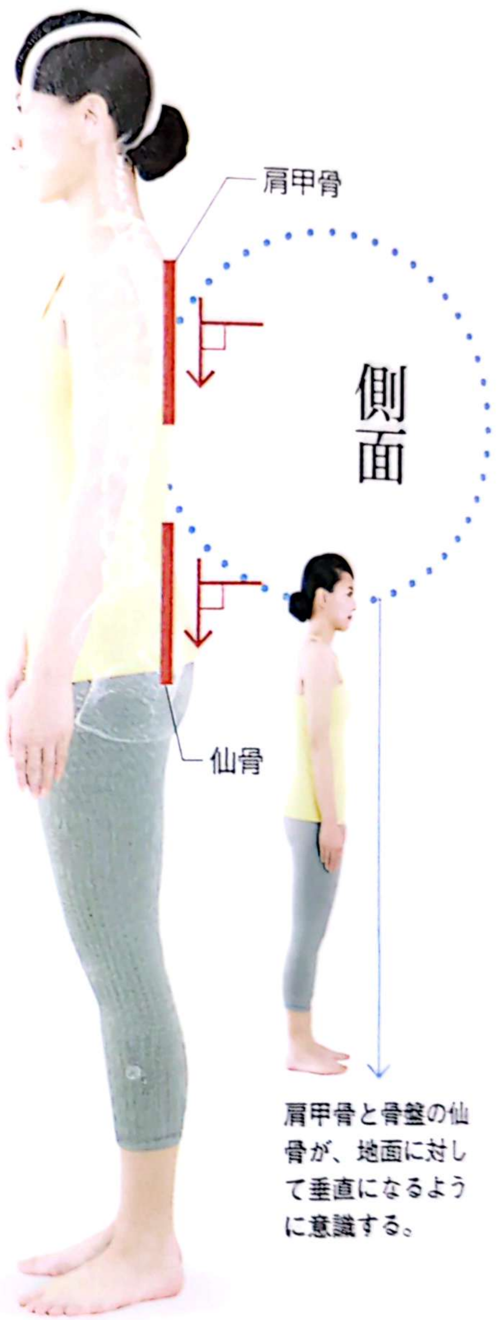
まず、股関節幅に足を開いて立ちます。この時、一番大切なのは**土踏まずが地面に対して水平**に、伏せられたような状態になっているかどうか、その上に足やカラダが乗り、重心が落ちていて、土踏まずで地面を感じ取れているかどうかです。

立つ時、拇指球とかかと、つまり、足の裏の出っ張っている部分に体重圧がかかるので「拇指球とかかとで立っている」という意識になりがちですが、あくまでも土踏まずに重心を乗せて立っている意識が大切です。アーチ構造の土踏まずの上にカラダが乗らない限り、脳やカラダは安定しません。ですから、足の裏が水平になるようにイメージしましょう。

CamScannerでスキャン



左右の肩甲骨と仙骨を結ぶ二等辺三角形が、地面に対して垂直になることを感じ取る。



肩甲骨と骨盤の仙骨が、地面に対して垂直になるように意識する。

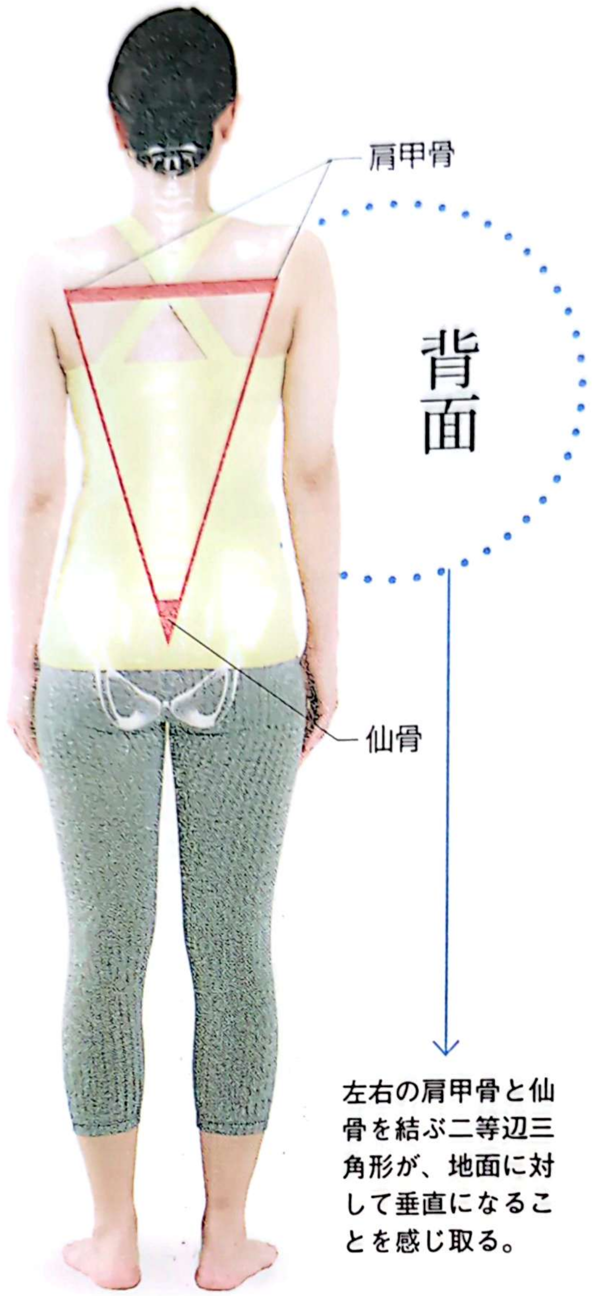
仙骨（せんこつ）と肩甲骨を地面に対して垂直に

次に骨盤にある触ると平らな骨、**仙骨が地面に対して垂直にな**るようにします。自分で仙骨を触ってみて、指先を地面の方向に向けてみると垂直をイメージしやすいでしょう。

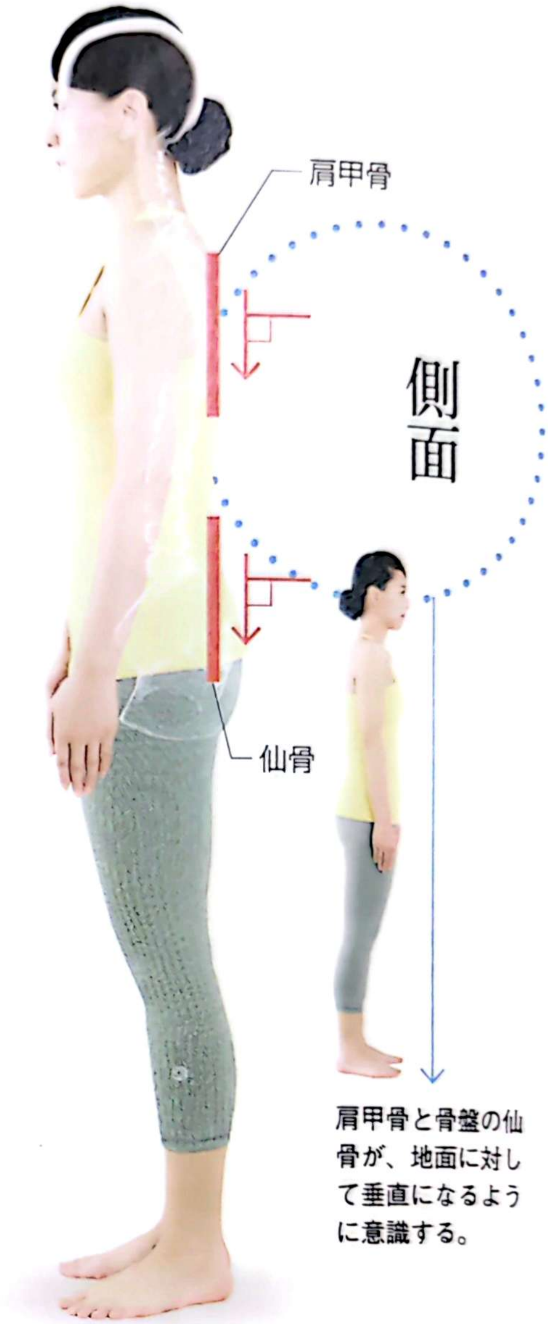
もうひとつ意識するポイントが肩甲骨です。**肩甲骨も地面に対して常に垂直**にして立ちましょう。力を抜くような感じで2〜3回肩を軽く上下動させると、肩甲骨はよりまっすぐに垂直になります。

後ろから見た時、**左右の肩甲骨と仙骨を結ぶ二等辺三角形が、地面に対して垂直**であることと、手の指先が垂直、足裏が地面に対して水平であることを感じてください。これが**自然体で「正しく立つ」**状態です。

CamScannerでスキャン



左右の肩甲骨と仙骨を結ぶ二等辺三角形が、地面に対して垂直になることを感じ取る。



肩甲骨と骨盤の仙骨が、地面に対して垂直になるように意識する。

仙骨（せんこつ）と肩甲骨を地面に対して垂直に

次に骨盤にある触ると平らな骨、**仙骨が地面に対して垂直になる**ようにします。自分で仙骨を触ってみて、指先を地面の方向に向けてみると垂直をイメージしやすいでしょう。

もうひとつ意識するポイントが肩甲骨です。**肩甲骨も地面に対して常に垂直に**して立ちましょう。力を抜くような感じで2〜3回肩を軽く上下動させると、肩甲骨はよりまっすぐに垂直になります。

後ろから見た時、**左右の肩甲骨と仙骨を結ぶ二等辺三角形が、地面に対して垂直**であることと、手の指先が垂直、足裏が地面に対して水平であることを感じてください。これが**自然体で「正しく立つ」**状態です。

CamScannerでスキャン

正しいカラダの動かし方②

「立つ」要素で正しく「座る」

Sitting

座っていると腰が痛くなる……。それでは正しい座り方ではありません。「正しく座る」ポイントは、「立つ」ことにあります。

1

土踏まずを水平にして、仙骨と肩甲骨を垂直にして立つ。

2

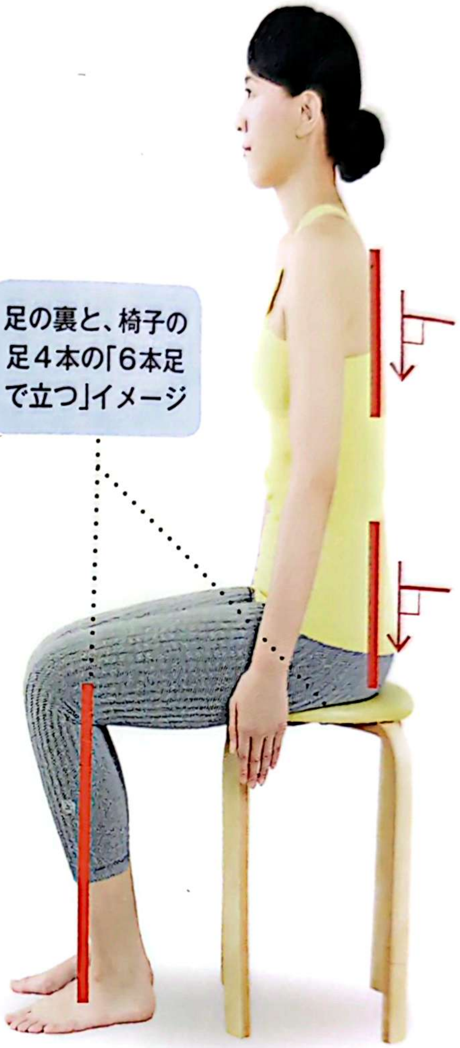
足を踏ん張りながらスクワットの形でしゃがんでいく。

「6本足で立っている」イメージで

正しく座るには、正しく立っている状態から、ひざを曲げて垂直に上体を下ろします。その時、足の力を抜くのではなくて、土踏まずに均等に力をかけます。同時に、肩甲骨と仙骨（せんこつ）もなるべく垂直にする意識をもち、足を踏ん張りながらスクワットの形でしゃがんでいく途中で、椅子の座面にお尻を下ろします。**座面にお尻を下ろした時、イメージとしては、前足（＝足の裏）と後足（＝椅子の足4本）の6本足で立っている感覚**です。この姿勢だと、カラダの力を抜いても姿勢がくずれず、腰も押しつぶさずに、足に力を入れればすぐに立てます。**仙骨が倒れた状態になっていないこと、それが「正しく座る」**ことです。

NG

肩甲骨や仙骨が垂直でないと姿勢がくずれ、腰がつぶされた状態になる。

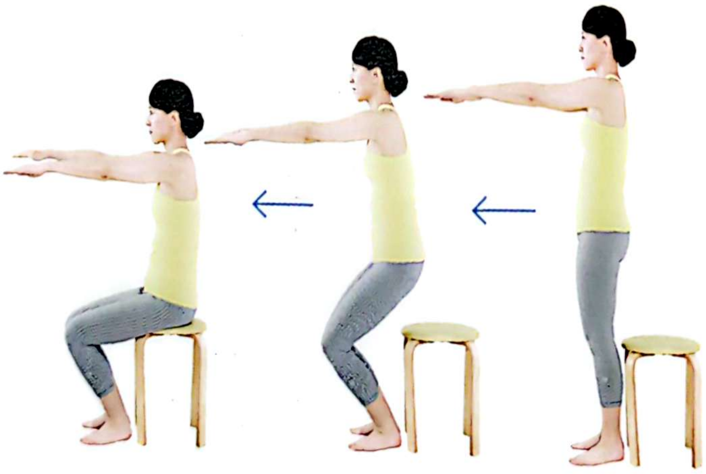


3…

前足（＝足の裏）と後足（＝椅子の足4本）の6本足で立っている感覚で座る。仙骨が立っていれば、力を抜いても腰はつぶれない。

手を伸ばせばぐらつかずに座れる

手のひらを下向きにして両腕を地面に対して水平に前方へ伸ばしながら座ると、楽に立ったり座ったりできる。



仙骨が立っていれば腰は疲れない

最もダメな座り方は、足に力を入れないと座面から滑り落ちてしまう座り方です。この体勢で踏ん張ると背筋運動になってしまうので腰が疲れます。これは座り方に「立つ」という要素がないことが原因なので、正しく立つところから座り直せば、足に力を入れなくても腰はつぶれなくなります。

座る際、踏ん張りきれずに足がブルブルして腰が不安定なら、手のひらを下向きにして、両腕を前方へ水平に伸ばしながら座ると、そっと座れます。手のひらは感覚として骨盤の補助をしていますから、立ち上がる時も足に力を入れながら、手を支えにぐっと押し上げるような感覚をもつと、腰は自然と浮き上がります。

CamScannerでスキャン

正しいカラダの動かし方③

頭を上下させずに正しく「歩く」

— Walking —

さまざまな部位を動かし、同時に足を着地させるたびに衝撃を受ける「歩く」という動作。正しく歩くことができれば、故障は未然に防げます。

1…

踏み出す左足を垂直方向に浮かせる。右足の土踏まずは水平のまま。

2…

右足に体重が乗り、左足の土踏まずはほぼ垂直に。

3…

左足を着地させた後、安定できると認識できたら体重を左足に乗せる。

土踏まずを水平にして地面を垂直に踏む

まず、肩甲骨と仙骨(せんこつ)を垂直にして正しく立った状態から、踏み出す前足を地面から垂直に浮かせ、土踏まずを水平にしたまま前方へと動かして着地させます。そして、グラつかずに安定できると認識できたら体重を乗せます。この時、後足の土踏まずは、地面に対してほぼ垂直のポジションになっています。次に、後足をそのまま浮かせて前方へと出し、土踏まずを水平にして着地させ、安定できると認識したら体重を乗せます。あとは一連の動きを左右交互に繰り返します。**地面を垂直に踏む感覚をもつこと、土踏まずを水平に移動させること、頭を上下動させないこと。これが「正しく歩く」際に意識することです。**

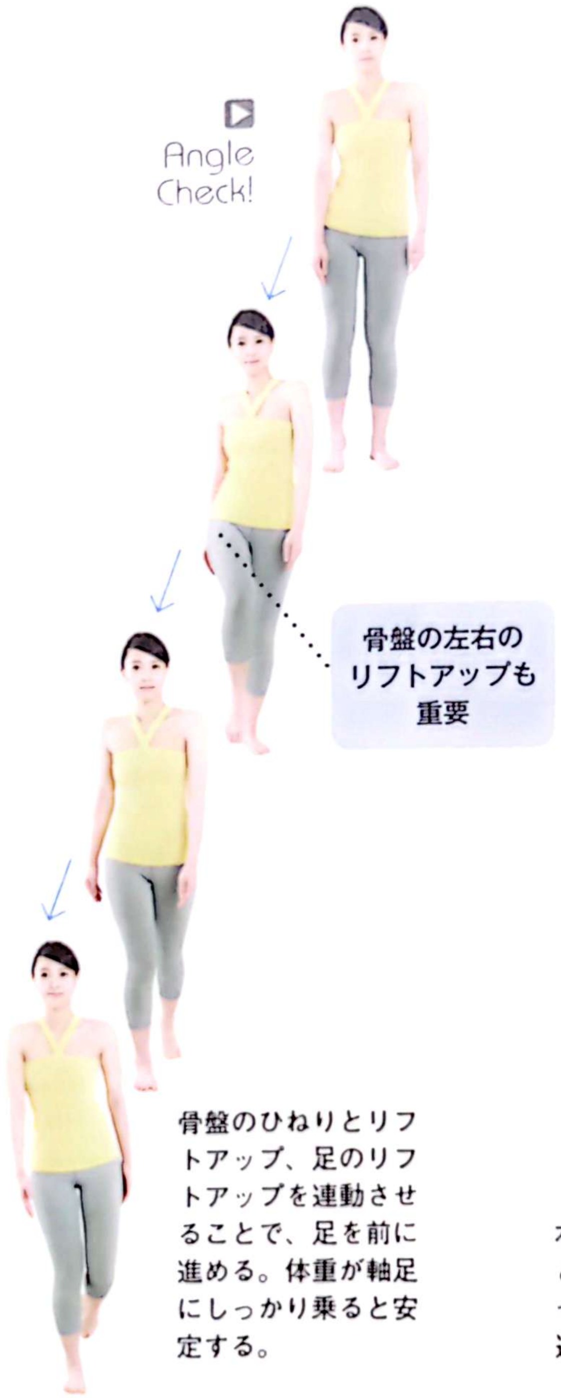
CamScannerでスキャン

4

今度は右足を地面から垂直方向に浮かせて前方へと動かす。

5

右足を着地させて安定できると認識したら体重を右足に乗せる。1から5を交互に繰り返すと「正しく歩く」に。



骨盤のひねりとリフトアップ、足のリフトアップを連動させることで、足を前に進める。体重が軸足にしっかり乗ると安定する。

体幹の柔軟性がないと転びやすい歩き方に

歩くという動作は、足だけを前に出しているイメージかもしれません。しかし、実際には骨盤のひねりとリフトアップ、足のリフトアップを連動させることで、足を前に進めています。骨盤のリフトが十分でないと、左右の股関節の前後の動きだけになり、左右の重心移動ができず、ひざが曲がりかかとが浮くだけの動きになります。これだとつま先がその場に残るので、地面に引っかかって転びやすくなります。転びやすい人は、この歩き方をしているのです。つまり、**「正しく歩く」には、体幹の柔軟性が不可欠なのです。**

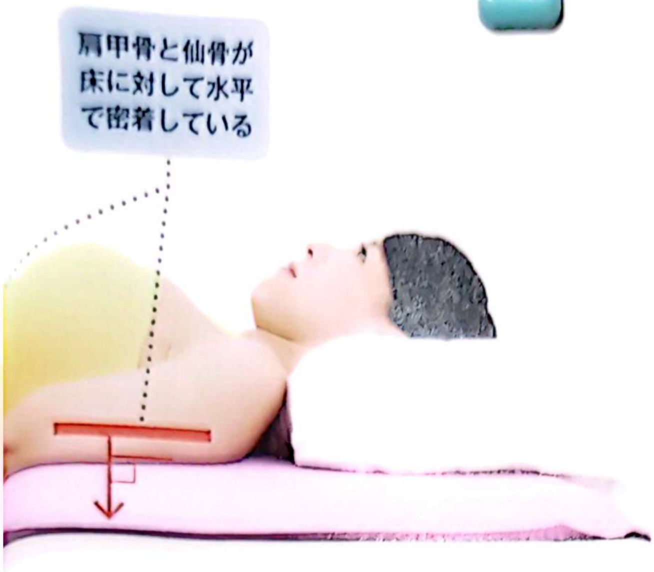
顔が左右に振れる人もいますが、これも骨盤の左右のリフトアップができていないことが理由です。

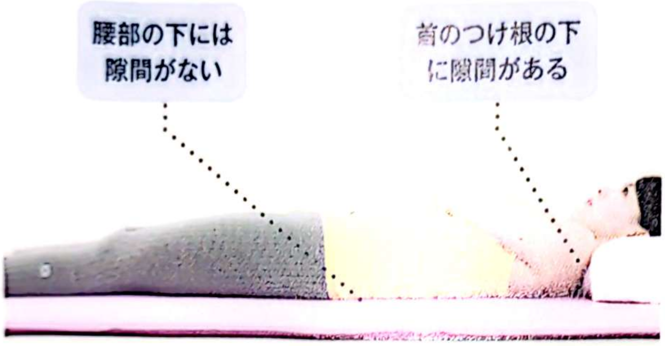
CamScannerでスキャン

「立つ」要素で正しく「寝る」

Lying

カラダと心、脳の疲れを回復させるには、睡眠は不可欠です。では、どうしたら気持ちよく眠れるのか？　これも「正しく立つ」要素が必要になります。





首のつけ根に曲線が生まれて隙間ができ、腰部の下には隙間がない。

正しく立てれば正しく寝られる

横になった時、肩甲骨と仙骨の逆三角形が床に対して水平で、密着できていることが、とても大切です。具体的には、**体幹部の力が抜けて、特に首のつけ根に曲線が生まれて隙間ができ、腰部の下には隙間がないことです。**土踏まずが垂直になっているようなイメージがもてると、より適切な姿勢といえるでしょう。

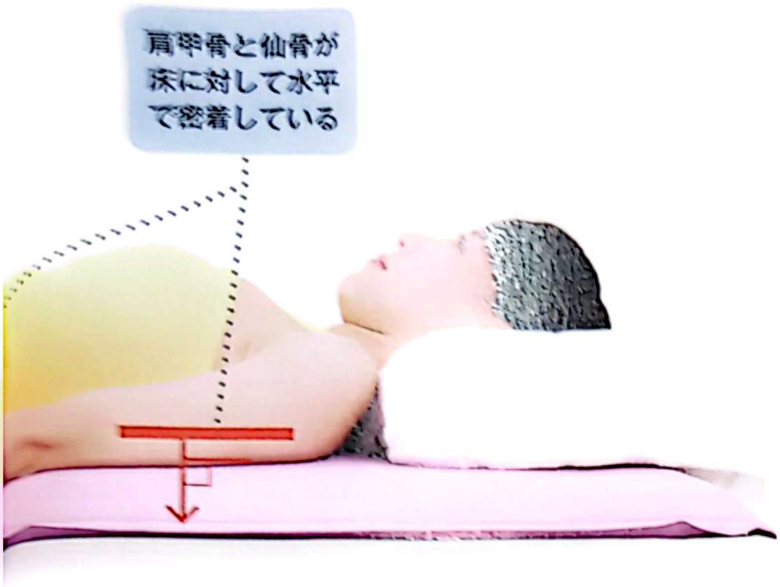
肩甲骨と仙骨が水平になっていないと、首は後ろに傾き、あごが上がったような状態になって腰が反り、寝床との間に隙間ができてしまいます。要するに、ブリッジをしているのと同じ状態になるわけですから、カラダは苦しいはずです。つまり、**この首の状態が安眠を妨げる元凶です。**

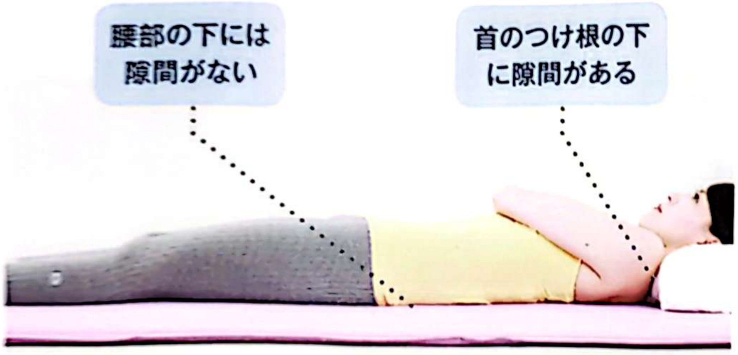
CamScannerでスキャン

「立つ」要素で正しく「寝る」

— Lying —

カラダと心、脳の疲れを回復させるには、睡眠は不可欠です。では、どうしたら気持ちよく眠れるのか？　これも「正しく立つ」要素が必要になります。





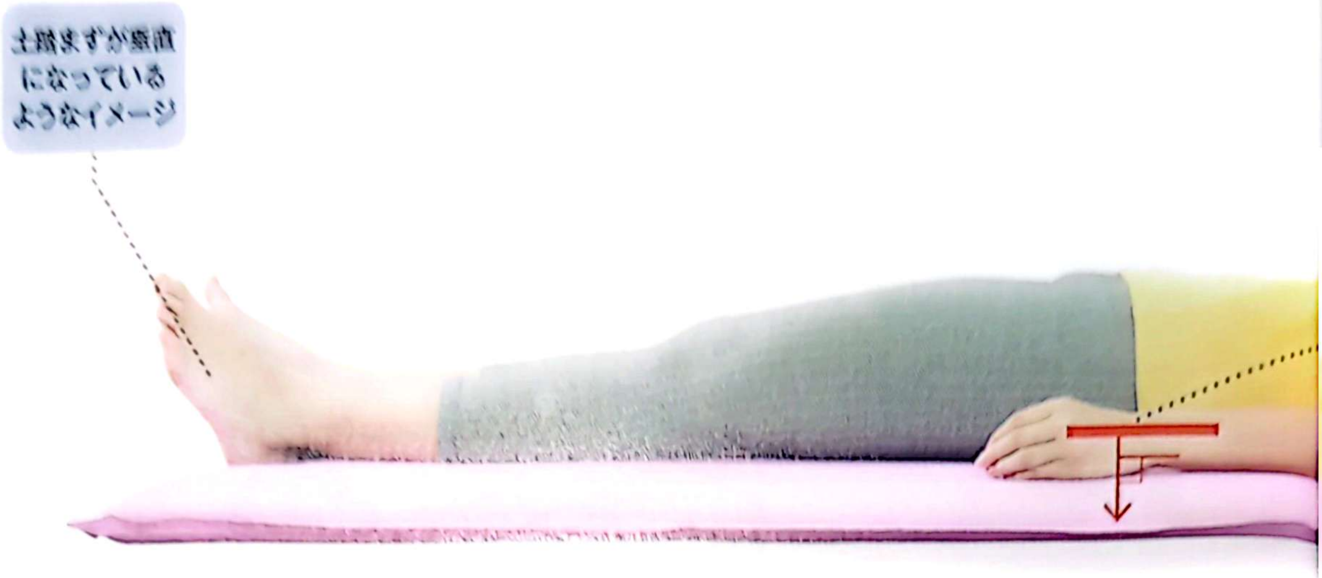
首のつけ根に曲線が生まれて隙間ができ、腰部の下には隙間がない。

正しく立てれば正しく寝られる

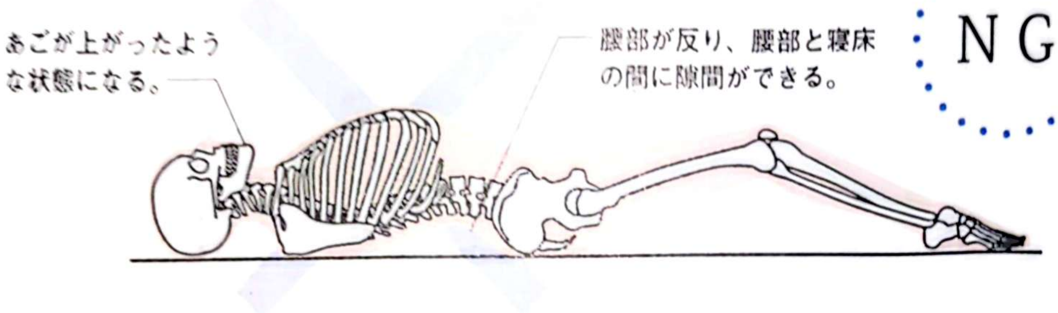
横になった時、肩甲骨と仙骨の逆三角形が床に対して水平で、密着できていることが、とても大切です。具体的には、**体幹部の力が抜けて、特に首のつけ根に曲線が生まれて隙間ができ、腰部の下には隙間がないことです**。土踏まずが垂直になっているようなイメージがもてると、より適切な姿勢といえるでしょう。

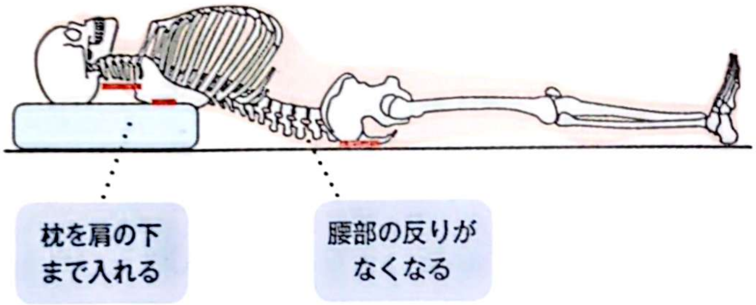
肩甲骨と仙骨が水平になっていないと、首は後ろに傾き、あごが上がったような状態になって腰が反り、寝床との間に隙間ができてしまいます。要するに、ブリッジをしているのと同じ状態になるわけですから、カラダは苦しいはずです。つまり、**この首の状態が安眠を妨げる元凶です**。

CamScannerでスキャン



NG





枕でカラダの反りを改善

枕を肩の下まで入れ、腰部の反りをなくして、寝入る直前までその姿勢を保つ。

首を本来の位置に戻して安眠する

腕を額の上に乗せたり、手を上げた状態で寝る人も、この首の状態が原因です。安眠を妨げるこの首の状態を改善するには、枕の活用が有効です。

寝入る前に、枕を頭から肩の下まで入れて、肋骨（ろっこつ）が下がるような体勢をとりましょう。こうすると、肩甲骨が水平、あるいは前方に傾くので腕が下がり、首のつけ根が後ろに傾くことを強制的に防ぎます。この状態をしばらく保ち、眠気が強くなってきたら、寝る時の枕位置に戻します。こうして首を少しでも本来の位置に戻してから寝ると、仙骨と肩甲骨が寝床に対して水平に近づき、寝床と腰部の間に空間ができないので、気持ちよく眠れます。

CamScannerでスキャン

タイプを知って正しく「握る」

Grasp

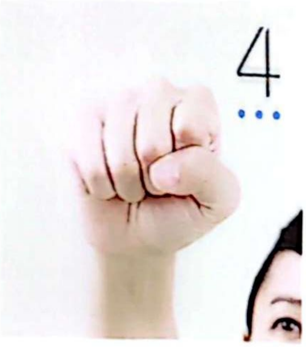
手の指全部を内側へ曲げる「握る」という動作は、人類にしかできない優れた動きです。正しく動かせば、肩こりの予防にもつながります。

1…

2…

3…

4…



（30ページの）A・B共通

握った時の親指の向きが、他の4本の指と向き合うようになる。この構造が「握る」を可能にする。

Angle Check!

サルのように5本の指が並列だと、「握る」ことはできない。

握る動作は人間である証明

人類に最も近いサルは、手を使って物を引っ掛けることしかできません。その違いは、親指の向きです。サルの手は5本の指が並列で、二次元的にしか使えません。しかし、人間の手は親指が他の4本の指の外側を向き、指を曲げた時に双方が向き合うように、何かを包むように丸く立体的に作られているので、握るという動作ができるのです。

人間の赤ちゃんの手を見ると、手をぎゅっと握った時に親指が内側に入っています。これは手の強度が未発達なことが理由です。骨格が発育してくると、並列に近い位置にあった親指は初めて外側に向き、握るという動作ができるようになるのです。

CamScannerでスキャン

A
タイプ

1

2

第二関節を起点にして指を曲げ、そのまま丸め込むように握る。

B
タイプ

1

2

手のひらの中央付近を折り曲げてから、順に指の関節を曲げて握る。

正しい親指の位置

親指と人差し指、中指、薬指、小指が向き合うのが人間本来の形で、「握る」ことができる。

NG

サルのように親指も含めて5本の指が並列のまま動かし続けると、腱鞘炎や肩こりの原因に。

正しい握り方にはタイプがある

正しい握り方は、30ページで紹介したタイプによって異なります。

Aタイプは第二関節を起点にして指を曲げ、そのまま丸め込むように握ります。

Bタイプは手のひらの中央付近をまず折り曲げ、順に関節を曲げながらつけ根との間の空間を埋めるように握ります。

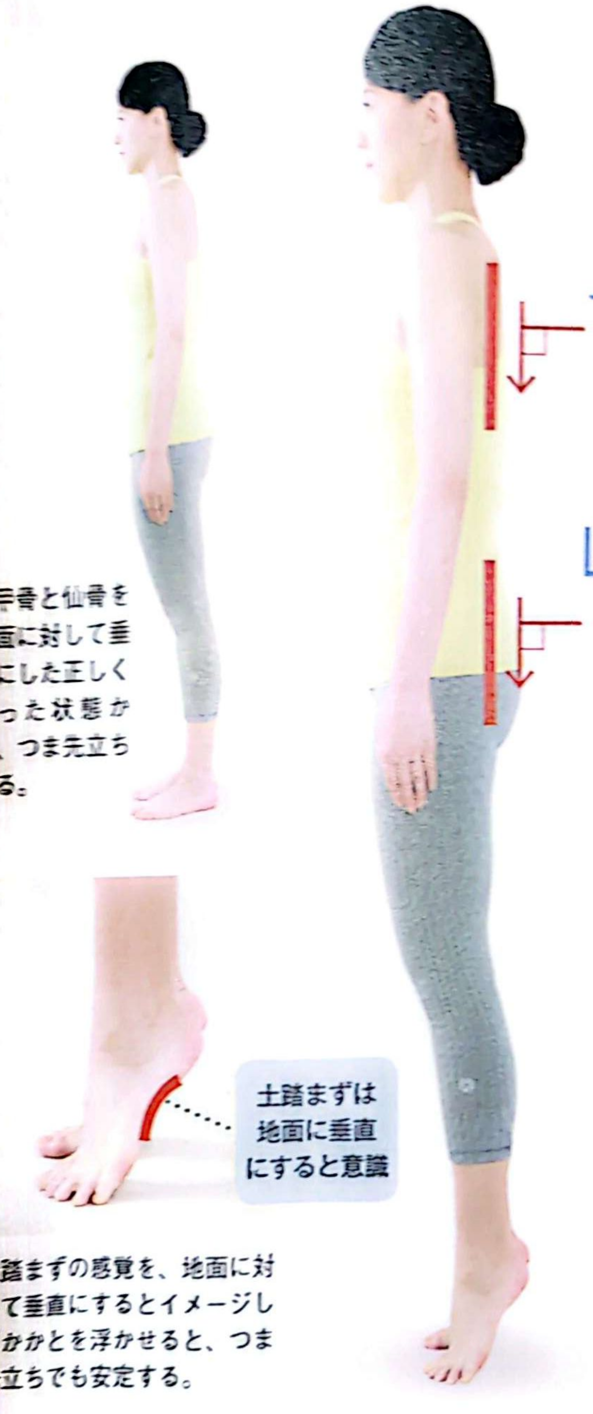
手の甲がまっすぐな状態から握っていくAタイプと、手の甲を変形させながら握るBタイプ。いずれも30ページで紹介したA・Bタイプにつながります。握るという行動でも、このような違いがあります。いずれも親指が本来の位置や向きにないまま動かし続けると、いわゆる腱鞘炎や肩こりを引き起こす原因にもなるのです。

正しいカラダの動かし方⑥

不安定にならない「つま先立ち」

—Standing—

女性がハイヒールを履いてもぜんぜんぐらつかないのはなぜか？　カラダの柔らかさの他に、実は「正しく立って」いるからでもあるのです。



肩甲骨と仙骨を地面に対して垂直にした正しく立った状態から、つま先立ちする。

土踏まずの感覚を、地面に対して垂直にするとイメージしてかかとを浮かせると、つま先立ちでも安定する。

正しいつま先立ちならぐらつかない

まず正しく立ち、「肩甲骨と仙骨は地面に対して垂直に」という意識はそのままで、**土踏まずも垂直にする感覚で、かかとを浮かせます。**実際には垂直にはなりませんが、そう意識してみましょう。すると、つま先立ちの状態でも安定していられます。バレリーナやダンサー、あるいは女子新体操の選手たちが、バックステージから入場してくる際につま先立ちでもぐらつかないのは、この意識があるからです。逆に、この意識がないままつま先立ちだけを真似しても、カラダはぐらつくだけです。

つまり、「正しく立つ」定義を維持できれば、どのような状態でも安定して立っていられるようになるのです。

CamScannerでスキャン

正しいカラダの動かし方⑦

好感度の高い正しい「顔の向き方」

―― Turning ――

顔の向け方ひとつで、相手に与える印象は違います。「疲れにくいカラダ」の使い方ができる人は、実は人としても「できる人」に見えるのです。

胸の向きに注目。左の股関節に自分の軸を移し、上半身を少しだけ傾けるような感じにすると、カラダごと相手の正面を向く姿勢になる。

上半身を使って向ける

NG

右の写真は、軸移動をしていないので、カラダを無理にひねった状態。左の写真は、首だけ相手に向けた姿勢。

「正しく座る」とできる人になる

たとえば、顔だけを向けるのとカラダごと向けるのとでは、どちらが相手の話を真剣に聞こうとしているように見えるでしょうか？

おそらく、首から上を回しただけでは、真剣に聞こうとする姿勢には見えないと思います。しかし、仮に左側にいる人に向こうと思ったら、**正しく座った状態から、左の股関節に自分の軸を移し、上半身を少しだけ乗せるような感じにして相手の正面を向く**と、印象はがらりと変わります。こういう動作の差が、「できる人、できない人」の差になります。

この相手の正面を向く姿勢は、人とのコミュニケーションだけでなく、疲れにくいカラダの使い方にもなるので、一挙両得です。

CamScannerでスキャン

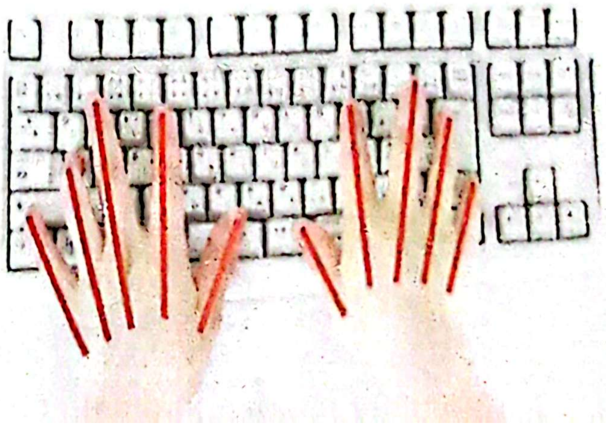
Column

「正しく……」を意識しすぎない

正しい立ち方や座り方などを頭で理解すると、鏡の前で「ええと、これでいいのかな？」とチェックする人もいるかもしれませんが、そこまでやらなくても大丈夫です。ご飯を食べる時にいちいち口の位置を確認する人はいませんよね？食べようと思えば、勝手に口に運ぶものです。ですから、正しく立とう、正しく座ろうとイメージを浮かべるだけで、そのとおりになります。

たとえば、ここで紹介するPC作業中の正しい手の位置ですが、肩がこらないポジションは、下の写真のように５本の指がまっすぐに手首に向かう位置関係にある時です。そうでないと、肩こりの大きな原因となります。しかし、この形を強く意識してしまうと、筋肉を緊張させることになり、その時点で普通ではなくなってしまいます。

正しく椅子に座り、両肩や体幹部が柔らかく動かせれば、自然と腕のポジションは最適な位置になるのです。



第3章

一生痛くならないカラダの作り方

いよいよカラダの痛みをなくすトレーニングの実践編です。「腰・首・肩・ひざ・背中」の部位ごとに分けて紹介していますので、それぞれの構造と痛みのメカニズムを把握した上で、トレーニングを実践していきましょう。短時間でも毎日行なえば、痛みは解消していきます。

CamScannerでスキャン

痛みが生まれる原因は「ゆがみ」の連鎖にある

カラダがゆがむことは「悪」というイメージをもたれがちですが、そもそも人間のカラダはゆがむようにできています。では、何が「悪」なのか？

限界を超えなければカラダのゆがみは痛みの原因にならない

左半身に軸を作り、右半身を大きくゆがませ、さらにカラダをひねっている。カラダを正しく使えば、ゆがむこと自体は「悪」ではない。

「ゆがみ」そのものは悪ではない

カラダが大きくゆがむことは、悪いことではありません。実際、一流のアスリートたちも、カラダを大きくゆがませてプレーしています。問題は、何らかの形でついたカラダのクセに対し、元に戻す以前にカラダに新たなゆがみを作り出して整合させようとすることです。つまり、自分の思ったとおりに動かそうとして新たなゆがみが生まれ、そのゆがみに対してさらに整合していくことを繰り返すことで、カラダの可動範囲を小さくしてしまうのです。このスパイラルを断たないと、カラダは痛みを発し、やがて柔軟性を失うと故障します。**ゆがむことが悪ではなく、ゆがんだまま戻らない「ゆがみの連鎖」が悪**なのです。

CamScannerでスキャン

許容範囲を大きく超えたゆがみが連鎖すると筋肉が緊張して痛みを生む

左のポーズは軸を作らずに、右半身を大きくゆがませている。この状態は頸椎・胸郭・腰椎の位置関係が正しくないので、痛みが発生する原因となる。

ゆがみの連鎖は「関節の3連鎖」から

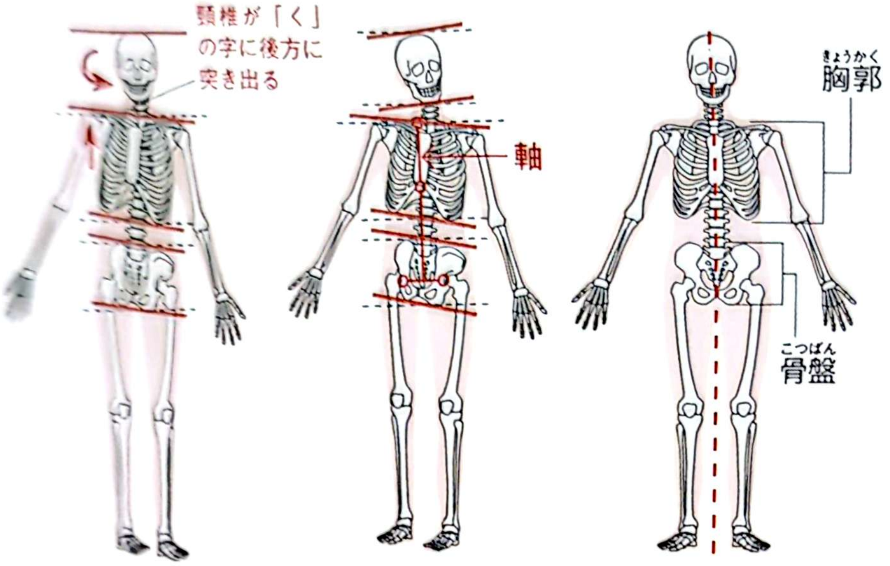
人間のカラダは、関節を折り曲げ、回旋しながら立体的な動きをします。関節を2本以上の骨がつながったものと定義すると、1本の骨には両端があるので、指先以外は基本的に2つの関節をもつことになります。2つの関節をもつ骨が2本つながれば、**少なくとも3つの関節が連動します。**ある関節をきれいに動かすには、連動する関節もきれいに動かす必要があるわけです。しかし、関節の動きが制限されれば、別の関節も動きを制限され、無理のある動きを強いられて痛みの原因となります。腰痛や肩こりは、連動する頸椎、胸郭、腰椎の位置関係がずれて起こるゆがみにより、筋肉が緊張することが原因です。

CamScannerでスキャン

「ゆがみ」の連鎖がカラダの痛みに

痛みのメカニズムを詳しく知ろう

日常生活の中では、具体的にどのようにカラダのゆがみと整合を繰り返しながら、痛みを発生させているのか？その代表的なプロセスを紹介します。



1…

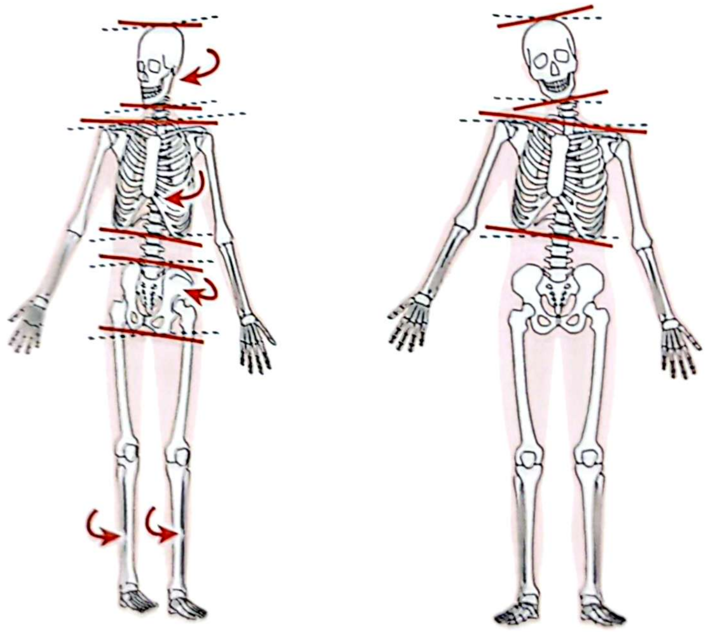
垂直に重心がかかり、足の軸ができていて、腰が安定した状態。

3…

胸郭の負担軽減のために、首のつけ根、みぞおち、股関節で軸を作る。

5…

頭を正面に向けるために、右肩を上げて前に出すことで調整。



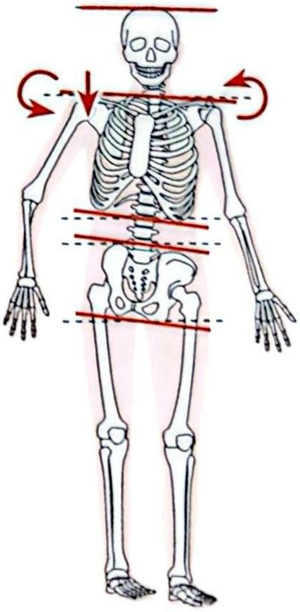
2…

カラダを動かして、カラダの左側に重心が乗りすぎた状態。胸郭にゆがみが生じ、頭部、肩腕部でバランスをとるための補正が起こる。

4…

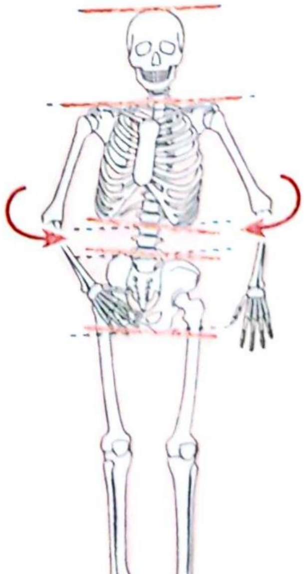
3により、胸郭が回旋し、両足は同じ位置のまま骨盤だけが右側に外旋挙上。それを補うように左足は外側を向き、右足は内側に向いた状態になり、顔は右側を向く。

CamScannerでスキャン



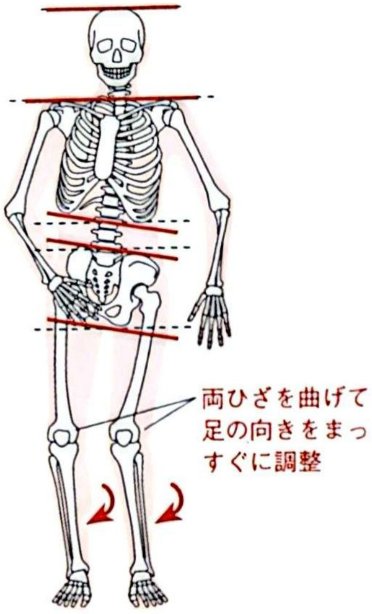
6

肩の高低差が出たので、水平になるように肩を上下動させて補正。



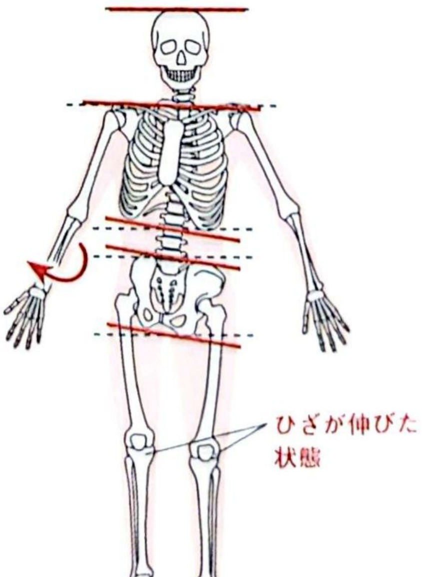
7

6により、腕が外側を向いてしまうので、ひじで補正する。



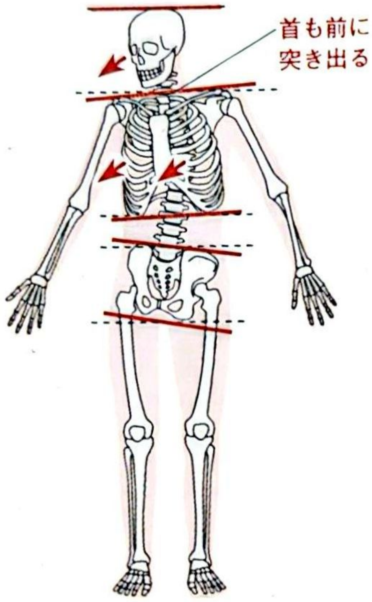
8

足の向きも不自然なので、両ひざを曲げて足の角度をまっすぐに調整。



9

ひざが曲がっているので頭部と骨盤でバランスを取ってひざを伸ばす。



10

9の状態により、首と上半身が前に出たカラダがゆがんだ状態に。

これだけの「ゆがみ」が連鎖して、この状態のまま日常を過ごすと、痛みが生じる

CamScannerでスキャン

女性らしい美しい姿が仇に

美しいと思われる姿勢がカラダに痛みを生む

背筋をピーンと伸ばし、胸を突き出した左の姿勢。一般的に「女性が美しく見える」と認識されています。ところが、この姿勢をやってみると……。

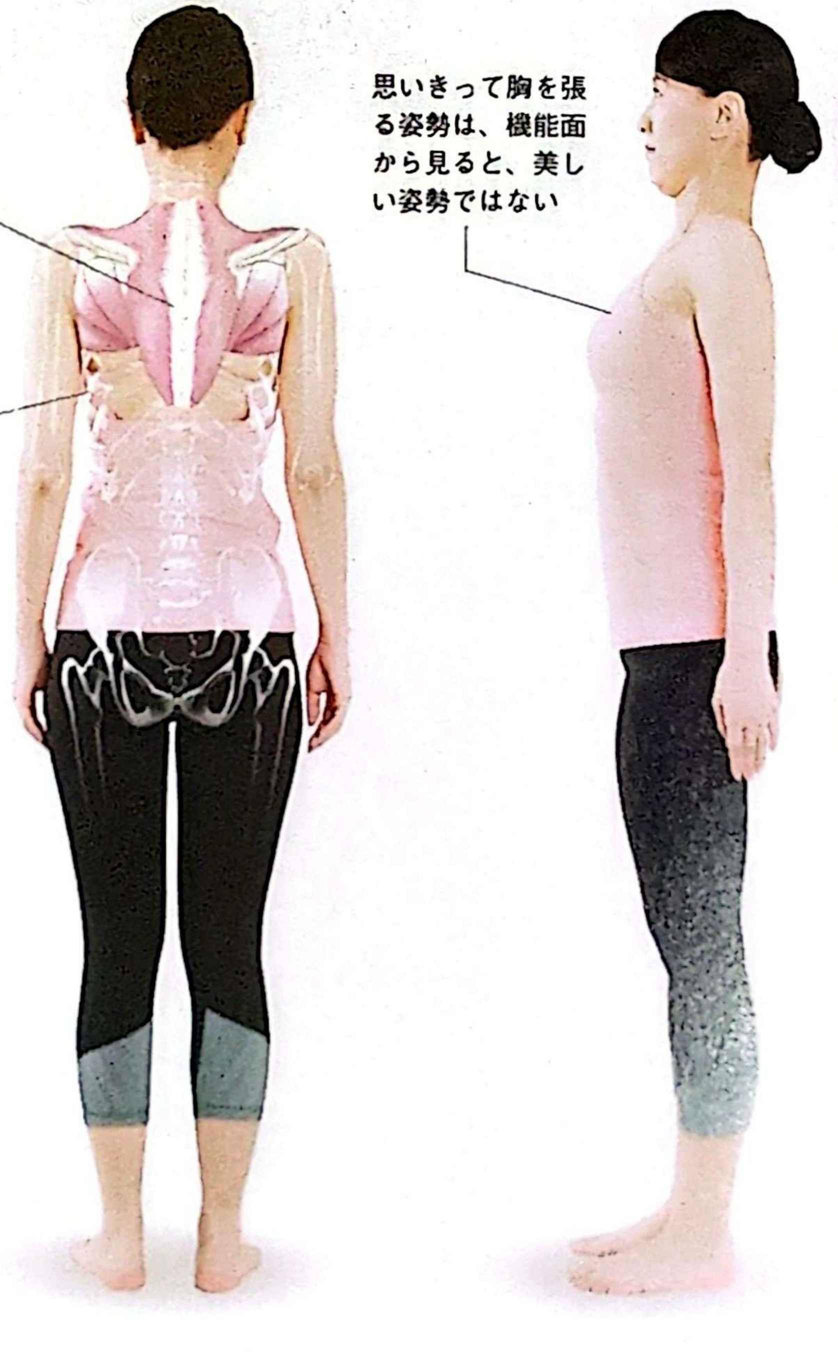
**胸を張る姿勢
だからといって
快適＝健康な状態を
維持する姿勢ではない**

カラダを反ることで脊椎に強いロックがかかり、体幹部の柔軟性が失われた状態。さらに必要以上に肩も上がっている。これが肩こりの原因に。

「女らしさ」の強要が疲れや痛みの原因に

女性の身体的特徴は「たおやかさ」「しなやかさ」で、骨格が男性よりも華奢なこと、骨盤自体が横に広く作られていることです。このような特徴や機能を有しているのは、すべては「出産」のためです。しかし、**たおやかな分だけ、カラダがゆがむ限度が大きくなりやすいので、**筋肉の緊張をゆるめて骨格を元の位置に戻しても、骨格を維持する支えを作ってあげないと、またカラダがゆがんでこりや痛みが出るという悪循環に陥ります。それにもかかわらず、女性が**「美しい姿勢」だからと思って胸を張って立つ、つまり筋力を意識して立とうとする姿勢は、機能面から見たら、実はぜんぜん美しくないのです。**

CamScannerでスキャン



背筋を力んで伸ばす姿勢は筋肉が緊張し肩こりや背中の痛みを生む

背筋がピーンとして見えるが、肩甲骨を必要以上に脊椎に寄せたことで、肋骨や肩甲骨の可動範囲を著しく狭め、新たなゆがみを作ってしまっている。

「ゆがみの連鎖」は女性のカラダも破壊する

胸を張って立った時、カラダの中で何が起きているのか？　まず胸郭が前に出て、骨盤が後ろに下がると、体幹の中間部でバランスを取りますが、このゆがみのため、脊椎に常に強いロックがかかり、体幹部は柔軟性を失います。また、頭が足より後方にあるので、頭を支えるために必要以上に肩が上がり、固まってしまうと肩こりの原因になります。さらに、上半身の筋肉の緊張が背骨を通じて下半身にも伝わると、股関節の動きを制限されることで腰椎の可動範囲も狭まり、痛みが腰と下半身に出るようになります。その結果、衝撃を吸収しづらくなるので、立ったり座ったりする際に腰を痛めやすくなるのです。

CamScannerでスキャン

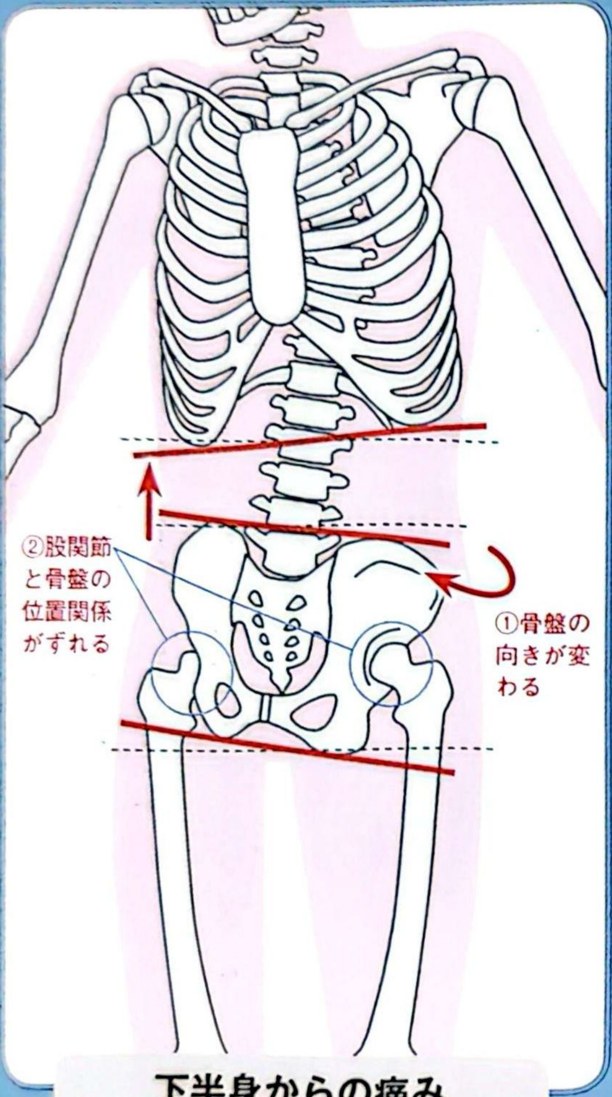
「腰」の構造と痛みのメカニズム

構造

推計2800万人の日本人が苦しんでいるともいわれる腰痛。上半身と下半身の真ん中だけに、その原因もひとつではありません。

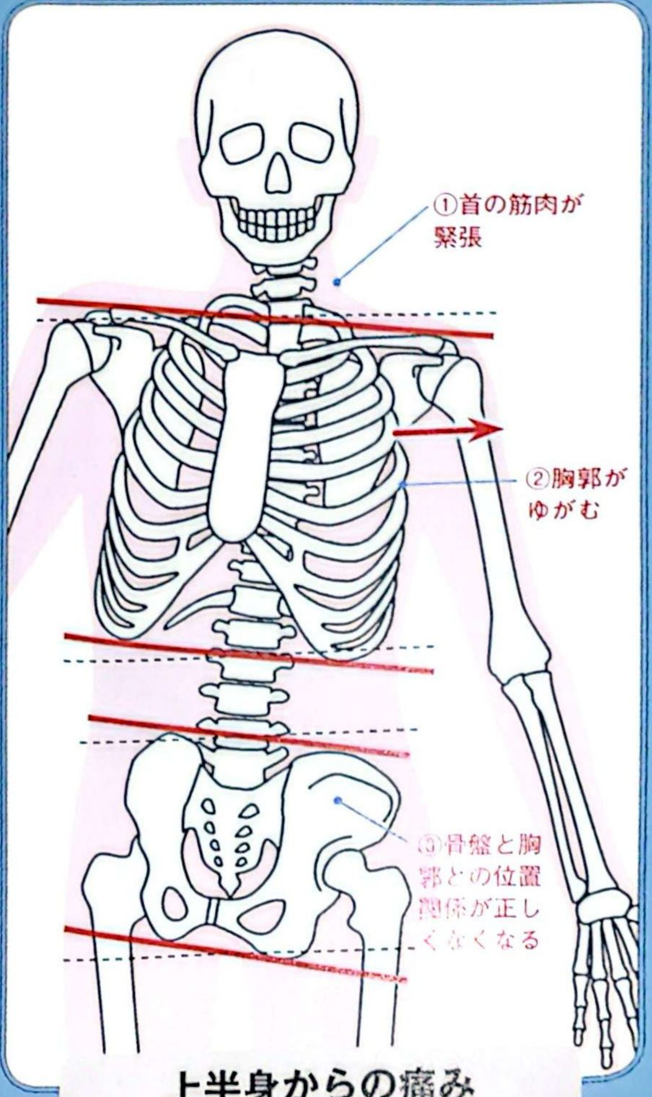
胸郭、骨盤、股関節のバランスが崩れると、カラダがゆがみ腰痛の原因となる。

・・・・・・・腰の痛みが生まれるメカニズム・・・・・・・



下半身からの痛み

股関節と骨盤の位置関係が合わないと、バランスを取るために胸郭の角度が変わることで、カラダがゆがみ、腰に痛みが出る。



上半身からの痛み

胸郭と骨盤の位置関係が合わないままその姿勢を維持していると、体幹は柔軟性を失ってカラダがゆがみ、腰に痛みが出る。

「胸郭・骨盤・股関節」の3連鎖が腰痛の原因

腰痛の原因を大別すると2つあります。**ひとつは胸郭と骨盤の関係が原因の上半身からの腰痛、もうひとつは、骨盤と股関節の関係が原因の下半身からの腰痛です。**

たとえば、首から脊柱にかけての筋肉が緊張するなど、上半身が柔軟性を失うことで胸郭がゆがみ、その影響で骨盤との位置関係が正しくなくなって起こる痛みが、上半身が原因の腰痛です。一方、重心を寄せることで左右差が生じたまま筋肉が柔軟性を失うと、骨盤の向きが変わり、その影響で連動する部位も本来の状態を維持できません。そうして出る痛みが、下半身が原因の腰痛です。いずれも首の力を抜き、背骨全体を柔らかくすると、腰痛は改善します。

CamScannerでスキャン

Waist

1…

椅子に座って上体を前屈する

椅子に座った際、左右の足の長さが違うような時に行ないます。原因は左右の骨盤の高低差なので、骨盤・ひざの、向きや位置関係を改善して痛みを和らげます。

お尻の片側にタオルを敷いてリラックスして椅子に正しく座る

座った時、左右のひざの位置を確認。わずかでも前に出ている側のお尻の下にタオルを敷く（この場合は左足）。タオルが高すぎても逆効果。

60秒×
3set

2

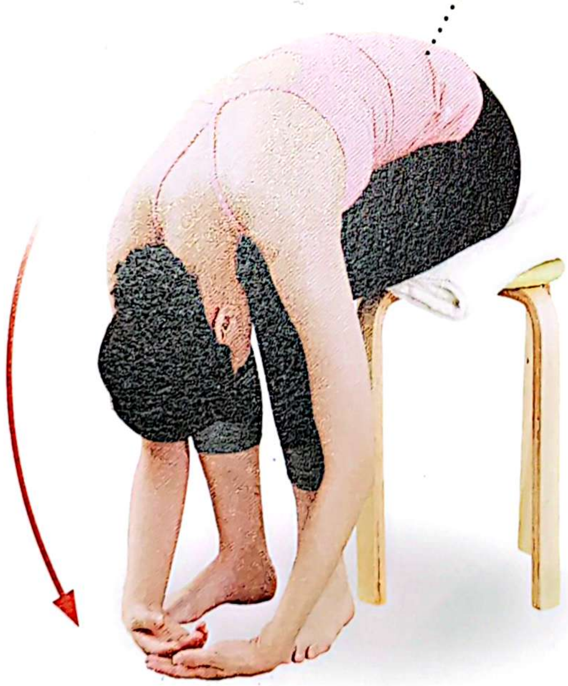
腰を曲げて上体を前に倒していく

足の位置を動かさないように。腰を曲げて少しずつ上体を倒す。力まかせで折り曲げると筋肉が緊張して逆効果。

3

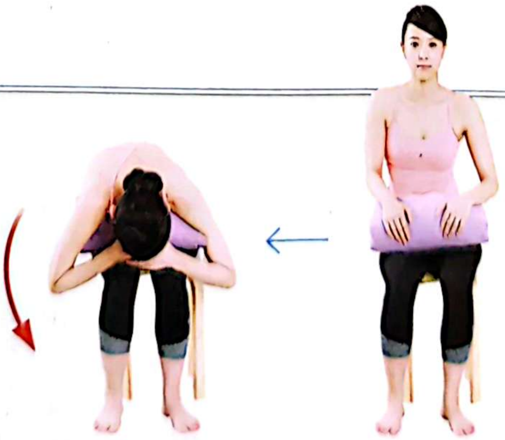
両手が床につくまで上体を倒していく

腰回りも含めて余分な力を抜いて、ゆっくりと息をしながら、カラダの緊張がゆるむまでしばらくその状態で待つ。60秒上体を倒す。



Variation

クッションを抱いて前屈する



深い前屈がつらい人は、クッションを抱いて前屈すると楽に行なえる。要領は上と同じ。カラダをクッションに委ねて脱力することが大切。

腰の痛みを和らげる②

Waist

横向きに寝て上体をひねる

胸郭（きょうかく）がゆがんだことが原因で起こる腰痛を緩和します。姿勢を変え、力を抜き、自分の体重を利用して、胸郭を本来の形に戻します。

60秒×3set

1…

横向きに寝て腕を前方に出す

この姿勢が重要。力を抜いた状態で最も安定できる形を、上半身と足の位置関係などを調整して探す。

2…

上側の手を首元にあて上体を上側に向ける

この位置に手を置くと、力を入れずにカラダの向きを変えられる。

CamScannerでスキャン

Variation

枕を下に敷いてうつ伏せになる

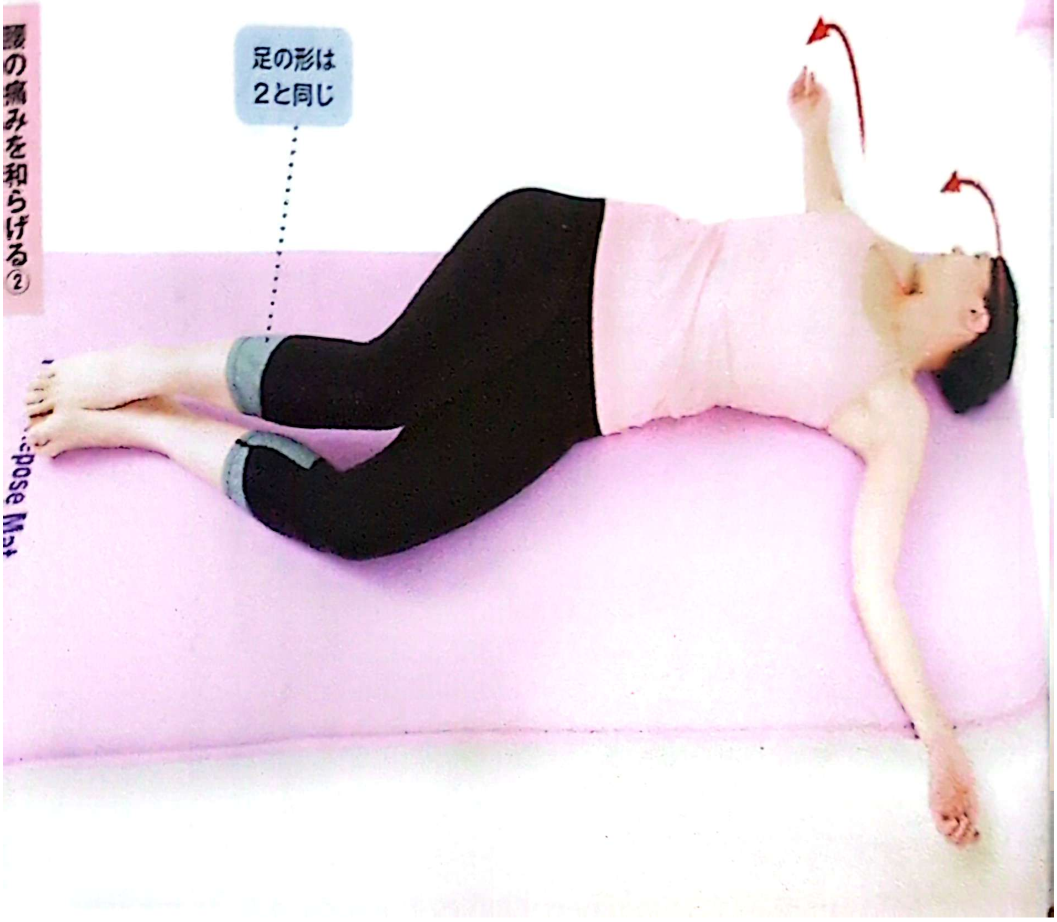
この動きも目的は同じ。特に肩甲骨の柔軟性を改善する。胸の部分に枕を敷いてうつ伏せになり、力を抜いて、しばらく維持しよう。この時、あごが上がらないように注意する。

↓

3

上側の手を後方に倒し顔を後方に向けて上体をひねる

全身の力を抜いて、この状態のままで60秒上体をひねる。安定しているので、足の形も変わっていない。反対側も行なう。



CamScannerでスキャン

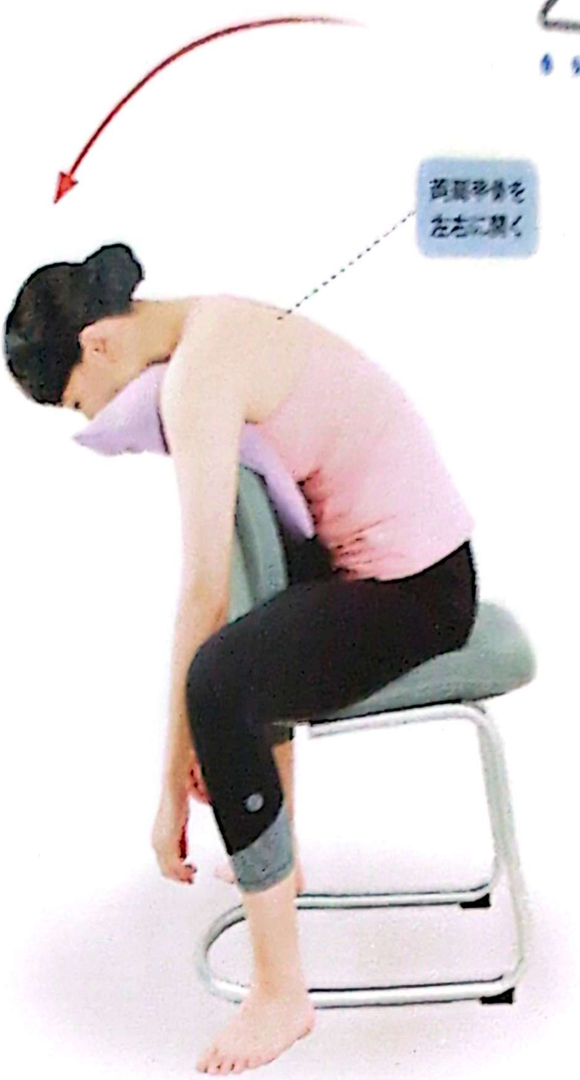
椅子に座って上体を前に倒す

背骨周りの筋肉が緊張して腰に強い痛みがある人は、筋力が弱いので、まずその筋肉をゆるめる運動をします。背骨周りの筋肉を緩めないと、腰痛は改善しません。

3set

背もたれにクッションを置き肩甲骨を真ん中に寄せながら座る

2



体を前に倒しながら
肩甲骨を
側に開いていく

抜き、60秒背もたれに上体を
る。頭の重さも脊椎以外で支え
とが大切。首回りが緊張すると
はほとんど動かない。しばらく
状態を維持し、背骨から骨盤ま
緊張を解く。

頸部や肩部から痛みを探る

「首」の構造と痛みのメカニズム

— Neck —

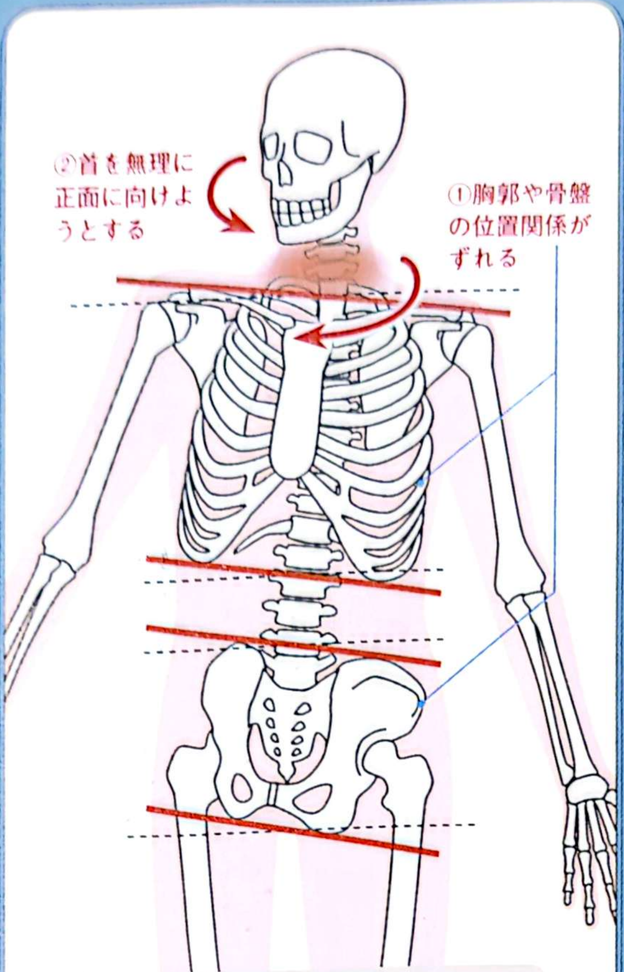
構造

重い頭部と胴体をつなぐ首。脳の水平垂直を維持するための対応が、痛みや不調の原因に。

首の痛みや首が曲がらないなどの症状は、首単体で対処しても改善しません。カラダ全体のバランスを整えることが賢明です。

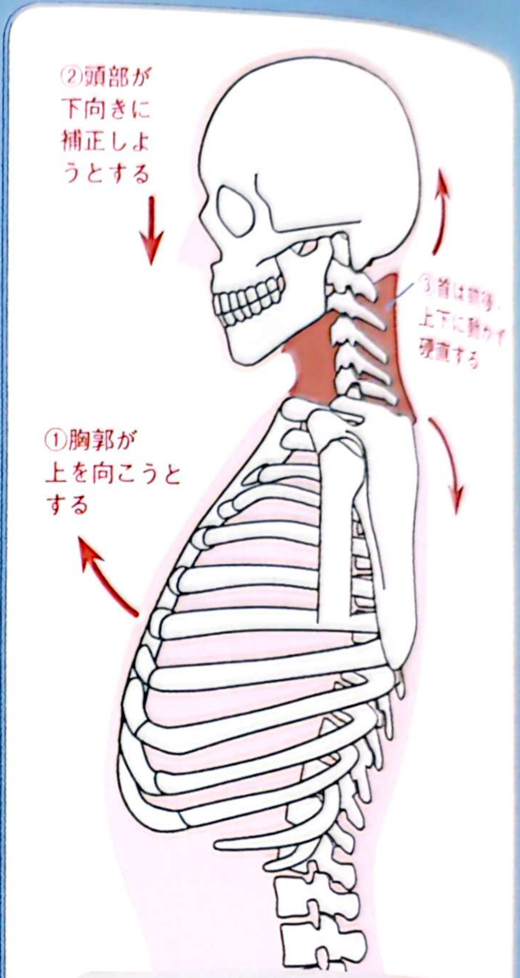
CamScannerでスキャン

首の痛みが生まれるメカニズム



首が左右に動かない痛み

左右のバランスがくずれると、肋骨の片側がロックされ胸郭がひずむ。このひずみを補正するために首を傾けた状態から無理に動こうとすると痛みが出る。



首が前後・上下に動かない痛み

胸郭が上を向き、脳が首を下向きにして正面を向くように補正している状態に抗うと、一部の骨格だけで上を向こうとするために痛みが出る。

首は体幹でもあり末端でもある

人間は脳と脊椎がつながっていないと生存できません。そう考えると、首から上も脊椎の一部なので、頭から頸椎を経た胴体までが体幹部だと考えられます。

首は体幹部の末端の位置にあり、さまざまな角度に動きながら脳の水平垂直を維持しています。この時、軸をしっかり作ることで首から下が安定すれば、首もまっすぐで負担もかかりません。しかし、**胸郭や骨盤との位置関係がくずれると、脳の水平垂直を維持するために、首の角度や向きを本能的に変えて対応します**。この時のゆがみの影響が、首の痛みや不調です。首への対処は、カラダ全体として考えるほうが、解決により近くなるのです。

CamScannerでスキャン

Neck

肩を上下に動かす

12回×3set

痛みのある首を動かさずに、肩を動かすことで首の症状を改善します。胸郭を正面に向け、肩を体幹から動かすことで、骨格を正しいセッティングに戻します。

1…

自然体で立つ

足は股関節幅に、肩甲骨と仙骨を垂直に、余分な力を入れずに立つ。

2…

両肩を上げる

余分な力を入れずに両肩を上げる。胸が正面を向いている。

3…

両肩を下げる

力を抜いて落とすのではなく、余分な力を入れずに、テンションを感じながら下ろせる位置で、低いところに手を伸ばす感覚で肩を下げる。この時、背骨は自然に曲がる。1～3を12回繰り返す。

CamScannerでスキャン

首の痛みを和らげる②

Neck

肩を交互に上下させる

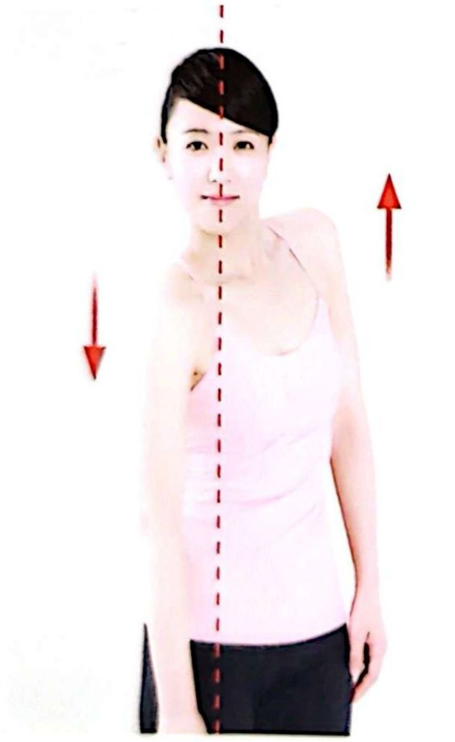
肩を交互に上下させることで、肩を左右に大きく傾ける動きをします。自ら意識して動かす機会は少ないですが、体幹を柔らかくするには不可欠です。

12回×
3set

1…

自然体で立つ

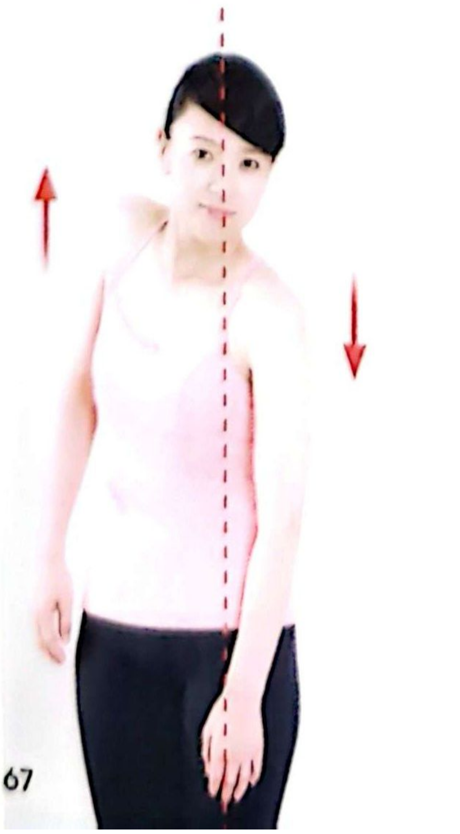
土踏まずを地面に対して水平に、土踏まずに重心を乗せて立つという意識で。



2…

右肩を下げ 左肩を上げる

胸を正面に向け、顔の位置を動かさず、左右どちらかにカラダが傾かないように。肩を下げる感覚は右ページの動きと同じ。



3…

左肩を下げ 右肩を上げる

反対側も同じように。肩を下げる位置は、肩を前後に移動させながら最も下げやすい位置を探す。1～3を12回繰り返す。

Neck

肩を前後に回す

肩を体幹から大きく回します。写真を見れば一目瞭然ですが、腕を大きく回すのとは異なります。肩甲骨を前後にスライドさせる意識で行ないましょう。

12回×
3set

1…

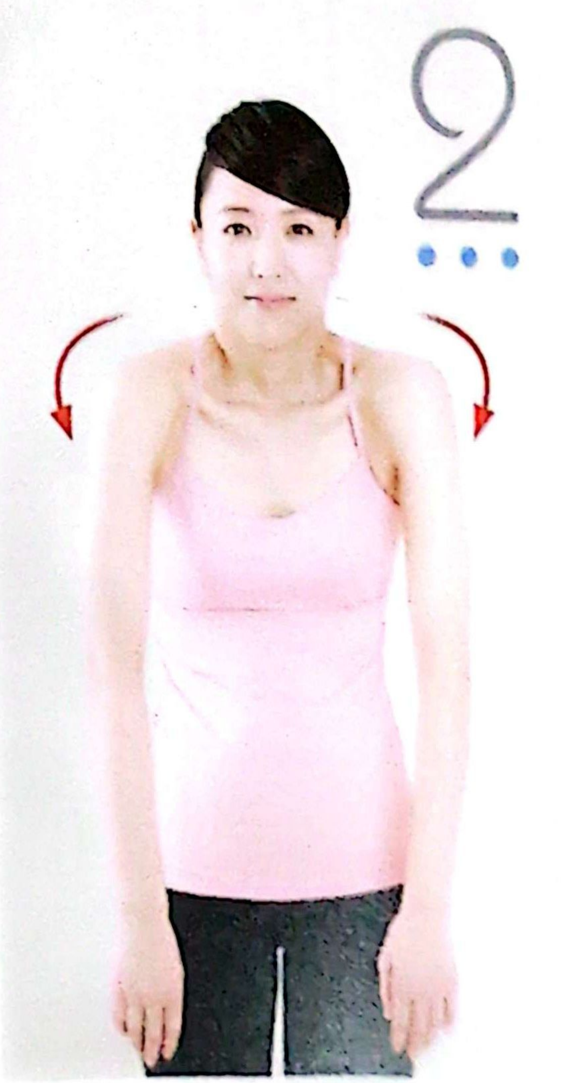
自然体で立つ

胸を正面に向け、カラダに余分な力を入れずに立つ。

Angle Check!

CamScannerでスキャン

2



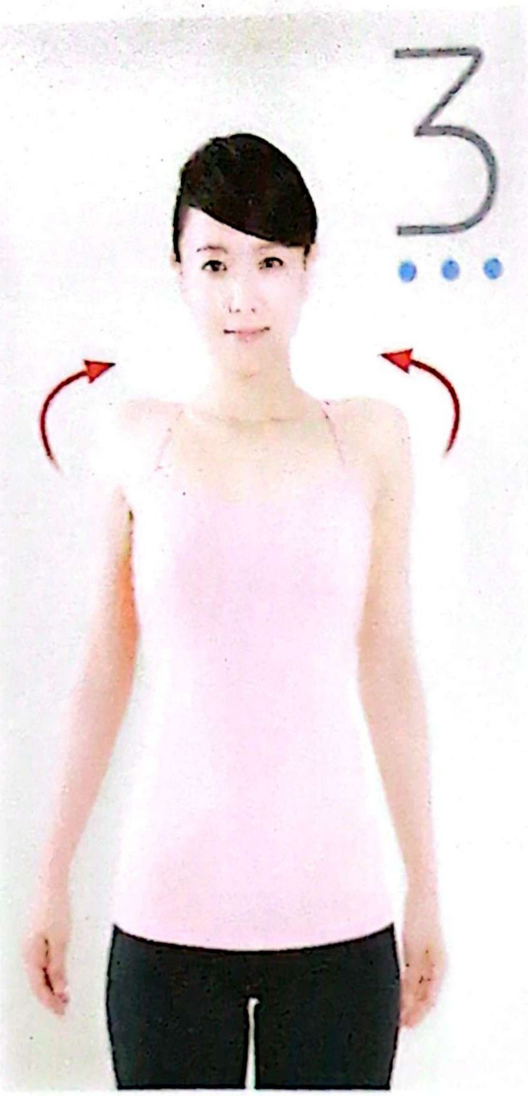
旋回させるように
肩を前に押し出す

腕は下げたまま。肩を大きく回すと、背骨は自然と丸くなる。

NG

腕を大きく動かさないと、肩の位置は前後に動かない。また、あごも上がっている。

3



旋回させるように
肩を後ろに引く

顔の位置も変えずに、胸は正面を向けて、カラダも傾けないように。1～3を12回繰り返す。

NG

カラダが後ろに傾き、腕が前に出ている。これは肩ではなく腕を回す動き。

の痛みを和らげる④

Neck

椅子に座って上体をひねる

1

キャスター付きの椅子に座り正面を向く

足は股関節幅に、肩甲骨と仙骨を垂直に、正しく座る。

2

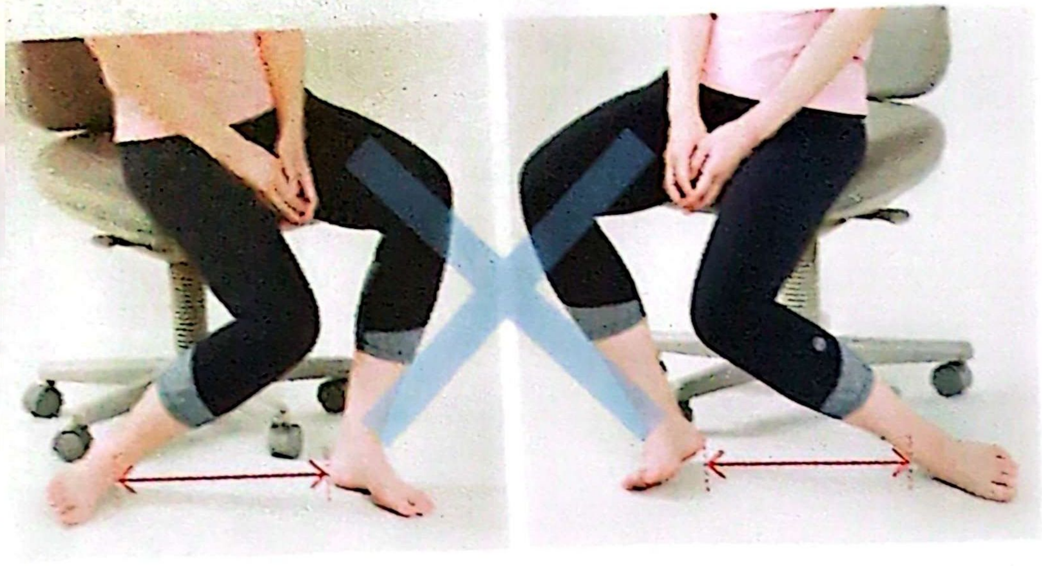
上体を右側にひねる

顔は動かさず、足裏の位置も変えずに、カラダを傾けないようにひねる。

痛みが出て首を動かせない場合には、首から下を動かします。見た目には動いていませんが、カラダの構造上、首は動いたことになるのです。

12回×
3set

CamScannerでスキャン



NG

足の位置がずれて動きが大きくなりすぎると、逆に首の痛みを悪化させることも。

3

上体を左側にひねる

首の下に股関節がくるくらいの角度だと動かしやすい。この時、股関節も自動的に動いている。1～3を12回繰り返す。

CamScannerでスキャン

肩と腕を1ユニットとして考える

「肩」の構造と痛みのメカニズム

—— Shoulder ——

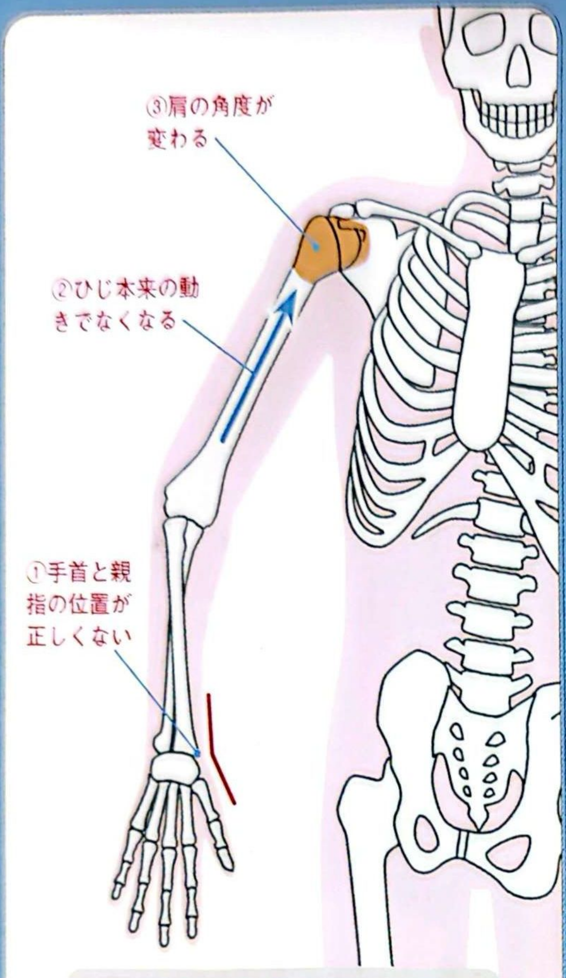
肩こりが治らない理由……。それは「肩」が大きなひとつのユニットとして機能することを無視して、対処していることにあります。

構造

肩の構造は、肩周辺だけでなく、肩甲骨や鎖骨、ひじ、手首など含めた腕全体を「ひとつのユニット」として見る必要がある。

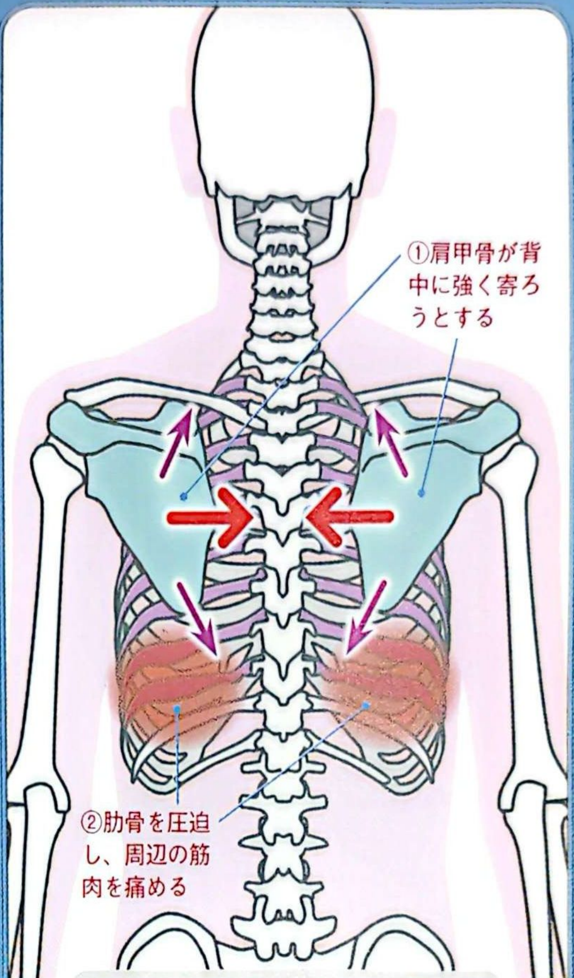
CamScannerでスキャン

肩の痛みが生まれるメカニズム



腕の疲れが伝わることで生じる痛み

手首と親指の角度が正しくないことで、ひじが本来と違う動きになってしまい、その影響で肩の角度も変わって痛みが生じる。



肩甲骨が背中に寄りすぎた痛み

肩甲骨が外側にスライドしないことで、肋骨の動きに干渉。さらに無理に動かすと肋骨を圧迫し、肋骨や周辺の筋肉、神経を痛めてしまう。

手の親指から調整すれば肩は正しく機能する

肩は肩甲骨や鎖骨、ひじ、手首を含めた腕全体を「ひとつのユニット」として認識したほうが、動作特性的には合っています。このユニットがさらに肋骨(ろっこつ)など体幹部と連動しています。関わる部位が多いので、痛みや故障を生む原因も多いと言えます。親指と手首、ひじの位置関係がずれた状態のまま動かし続けることで起こる腕全体の疲労、肩甲骨の可動範囲の減少など、これらを解消するには、体幹部を柔らかくし、正しい位置関係で連動させる必要があります。まず自分のカラダに軸を作り、手の親指や手首などの末端から動きを整え、腕、肩周辺と大きな部位へと順に調整することが、症状改善への近道です。

CamScannerでスキャン

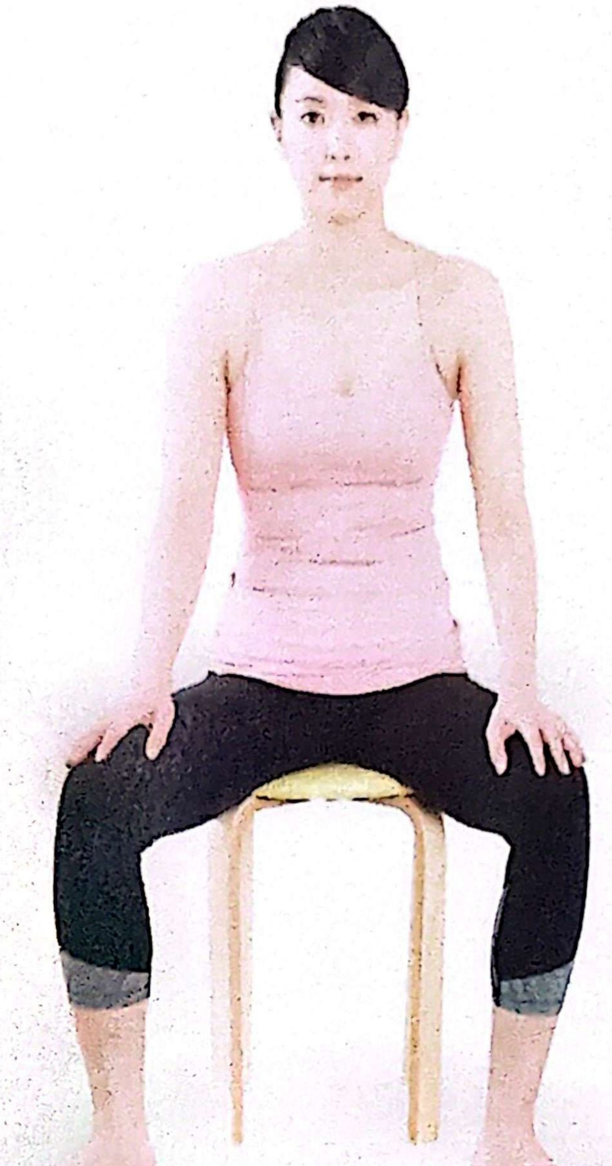
肩の痛みを和らげる①

Shoulder

椅子に座って肩を上下させる

体幹部を柔らかくし、周辺部位と正しい位置関係で連動させることができる動きです。まず軸を作り、肩の位置を確認しながら動かしましょう。

1…



手を太ももに置き 肩幅以上に足を広げて座る

正しく立った状態から正しく座り、足は自然開脚角度（126ページ参照）に。

12回×3set

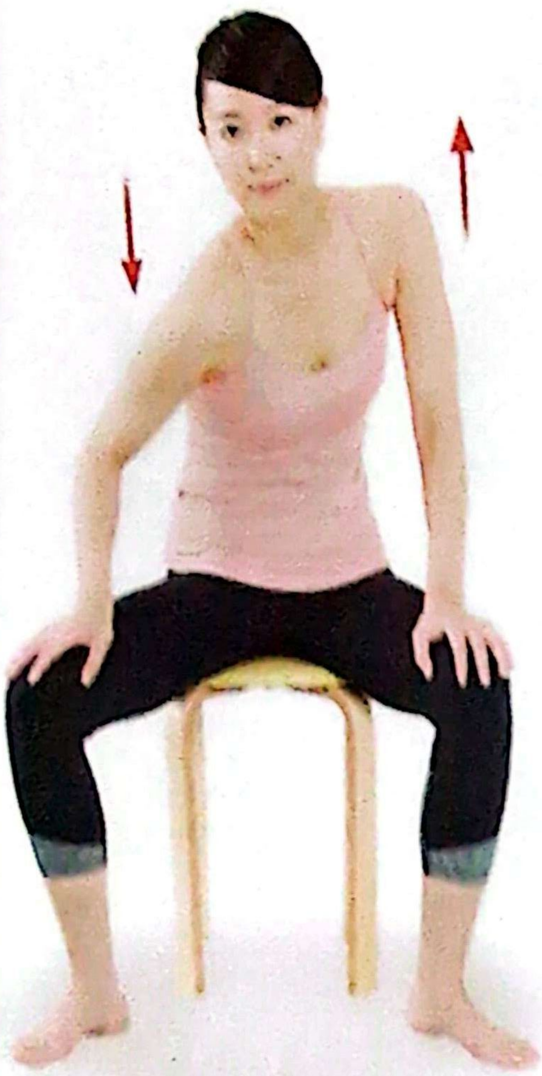
CamScannerでスキャン

2

左肩を下げ
右肩を上げる

67ページの「腕を交互に上下させる」の要領で、頭の角度を変えず、カラダも傾けすぎないように。

3



右肩を下げ
左肩を上げる

ゆっくりと動かし、しばらく体勢を維持する。肩や腰周辺に余分な力が入っていないかも確認。1〜3を12回繰り返す。

——Shoulder——

ボールを止めて手首を動かす

手首やひじの角度が本来の状態からずれたことで起こる、肩の違和感や痛みに対処します。ポイントは「ボールを動かさない」ように、ピンニングすることです。

左右12回×3set

1…

片手でボールを持ち腕を前方に出す

正しく立ち、ひじに余裕をもたせ、余分な力を入れずにボールを持つ。

2…

高さを変えないようにして手首を曲げる

ボールが動かないようにすると(ピンニング※)、肩が大きく動く。手首の動きだけにならないように。

※ピンニング：ピン止めをするように、1点だけを動かさないようにすること。

3 •••

手首を元の位置に戻す

ボールの位置を変えないという意識で、ゆっくりと戻す。

4 •••

手首の高さを変えずにひじを曲げながら手のひらを正面に向ける

ゆっくりと、なるべく大きく動かして、1〜4を12回繰り返す。できるようになったら手首をさまざまな角度に動かすのもよい。もう片方の腕も同様に。特に利き腕ではない腕には有効。

肩の可動域を広げる

—Shoulder—

腕と上体を左右にひねる

基本「ショルダーツイスト」とにかく簡単です。手のひらの向きを変えながら、肩甲骨を大きく動かします。手や腕の筋肉の力ではなく、肩で動かすことがポイントです。

12回 × 3set

1…

肩幅より開き気味にして腕を前に出す

正しく立ってから、かかとに体重をのせて自然呼吸（124ページ参照）に。

2…

右手を上向きにして上体を右にひねる

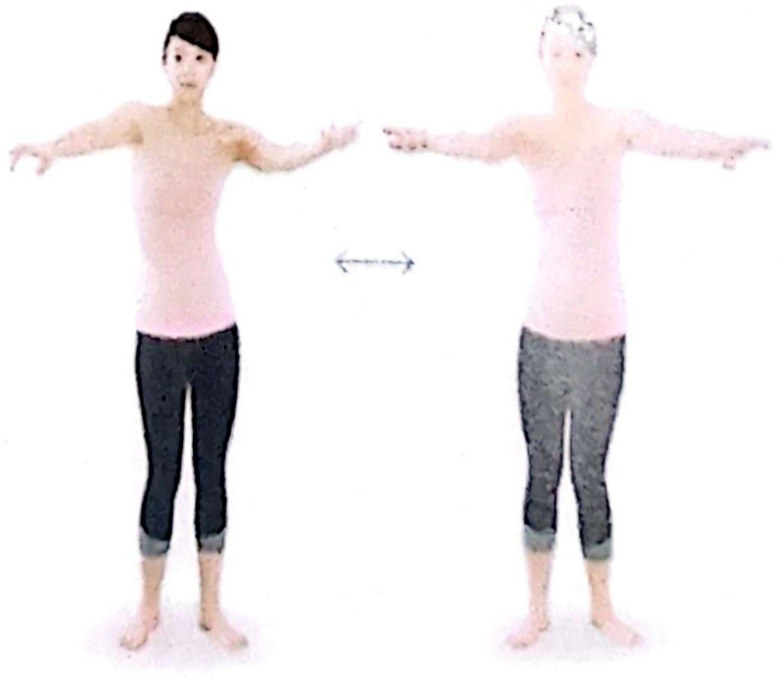
頭と両手の高さをなるべく動かさずに、肩に余分な力が入っていないかを確認。

3

左手を上向きに右手を下向きにして上体を左にひねる

カラダの向きの違いに注目。両手のひらの上下を同時にひっくり返すと、体幹は手のひらが上を向いたほうを向く。

4



2と3を交互に繰り返す

2～3を12回繰り返す。正しくできるようになったら、より大きく、リズミカルに動かすとさらに効果的。

CamScannerでスキャン

肩の痛みを和らげる④

—Shoulder—

デスクに伏せて上体をひねる

肩こりなどの痛みを、仕事の合間に簡単に緩和する方法です。わずかな動きでも体幹全体を動かすので、肩をもむなどの一時的な緩和より効果的です。

60秒×3set

1...

デスクに両ひじを置き正しく座る

足は股関節幅、肩甲骨と仙骨を垂直に。この段階で仙骨が倒れていると効果減少。

2...

両ひじをデスクに置いたまま上体を前に倒す

手はやりやすい組み方で。椅子を引きながら、土踏まずが床と水平になるように、足の位置を調整する。

CamScannerでスキャン

3

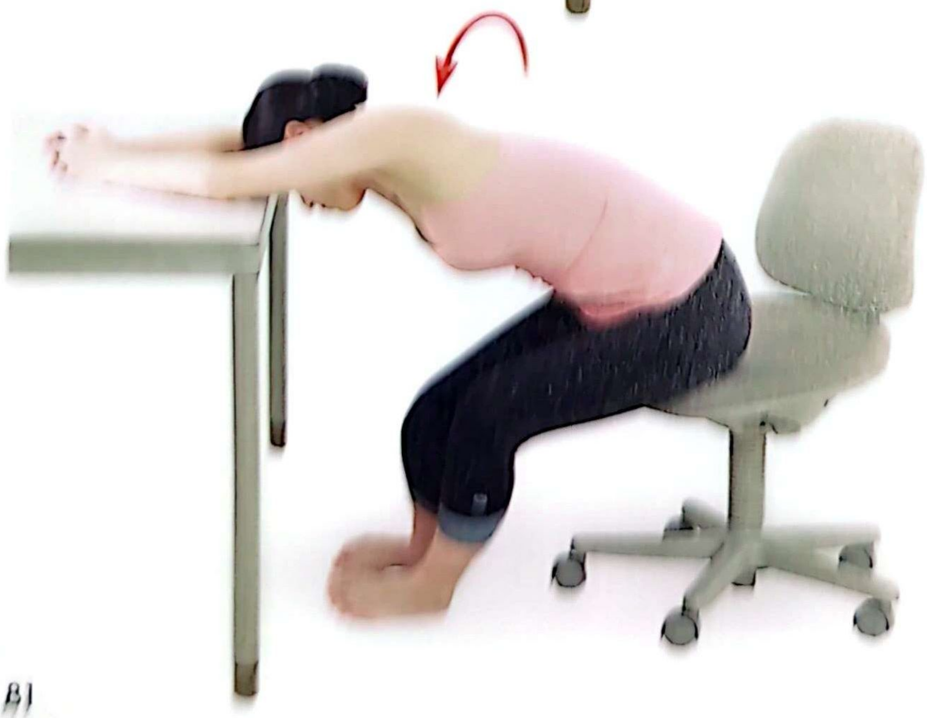
両ひじを伸ばして上体をデスクに突っ伏す

額を固定し、背中と肩甲骨を十分にゆるめる。余分な力を抜いた状態にして、60秒突っ伏す。

4

突っ伏したまま上体を右にひねる

頭と足の位置を変えないように、上体にも余分な力を入れずに動かして、60秒ひねる。



5

上体を左にひねる

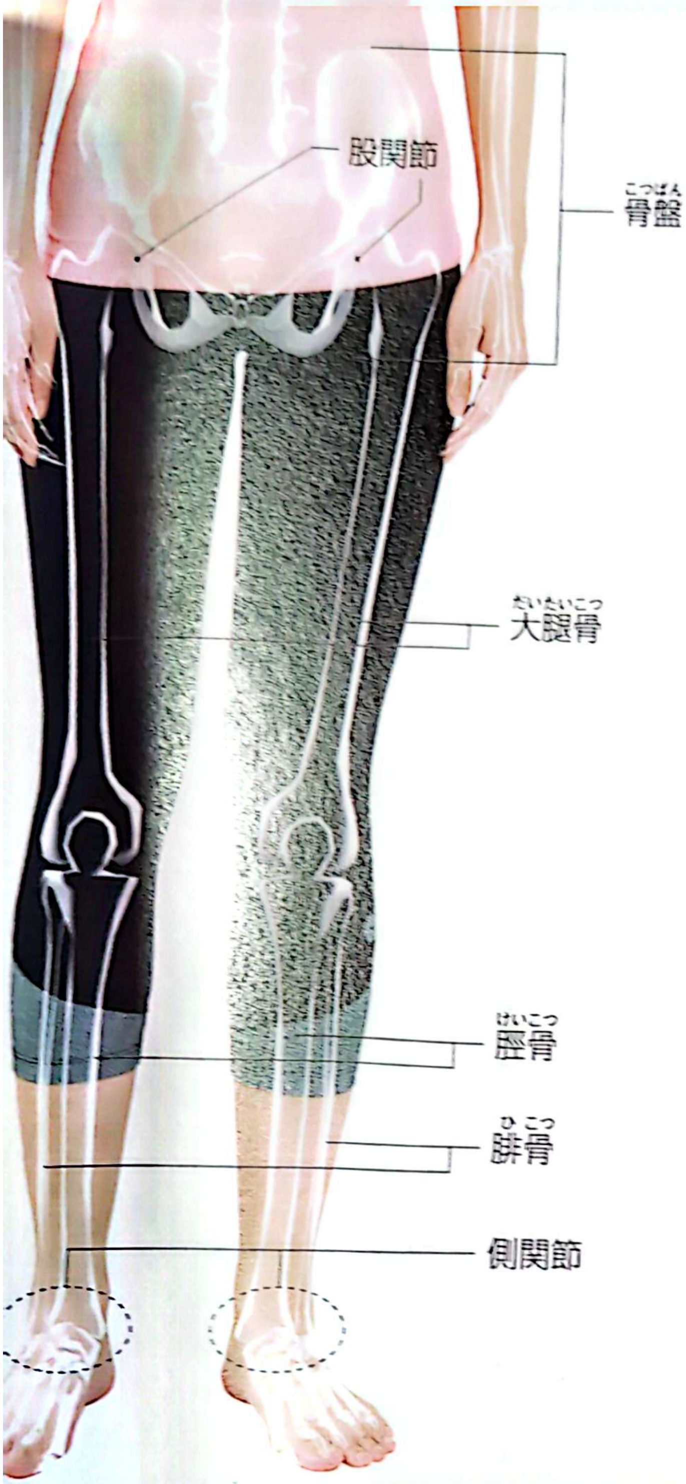
左側にも60秒ひねる。股関節も大きく動いていることを意識。体幹全体を動かし、正しい位置関係に調整する。

CamScannerでスキャン

下半身の軸がゆがむと痛みが生じる

「ひざ」の構造と痛みのメカニズム

— Knee —



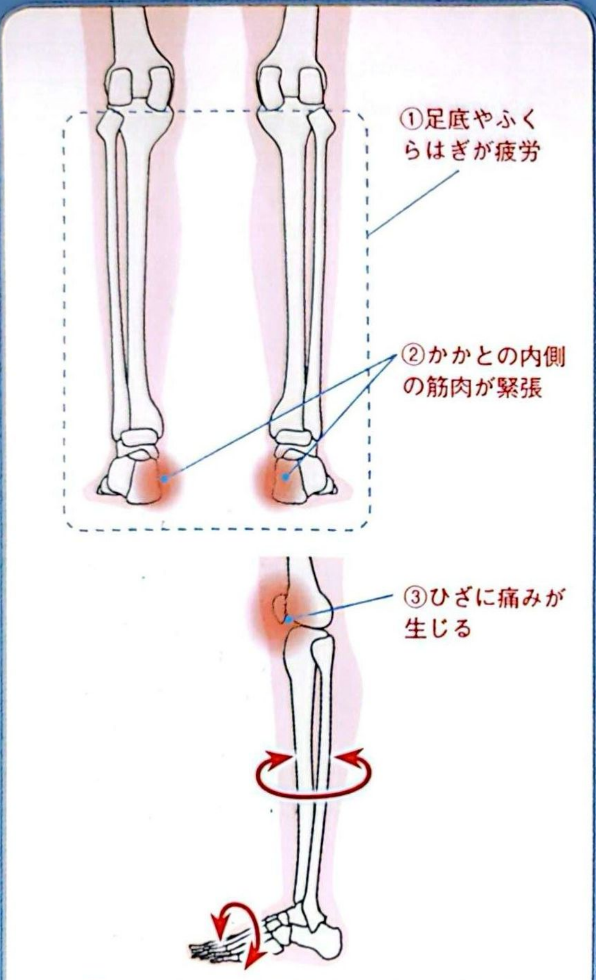
ひざの痛みは、ひざ内部の組織の減少が原因？　いえいえ、股関節とひざ、足首の側関節の位置関係が正しくないことが原因です。

構造

股関節、ひざ、足首の側関節の３つが、一直線上にそろうことが正しい位置関係。

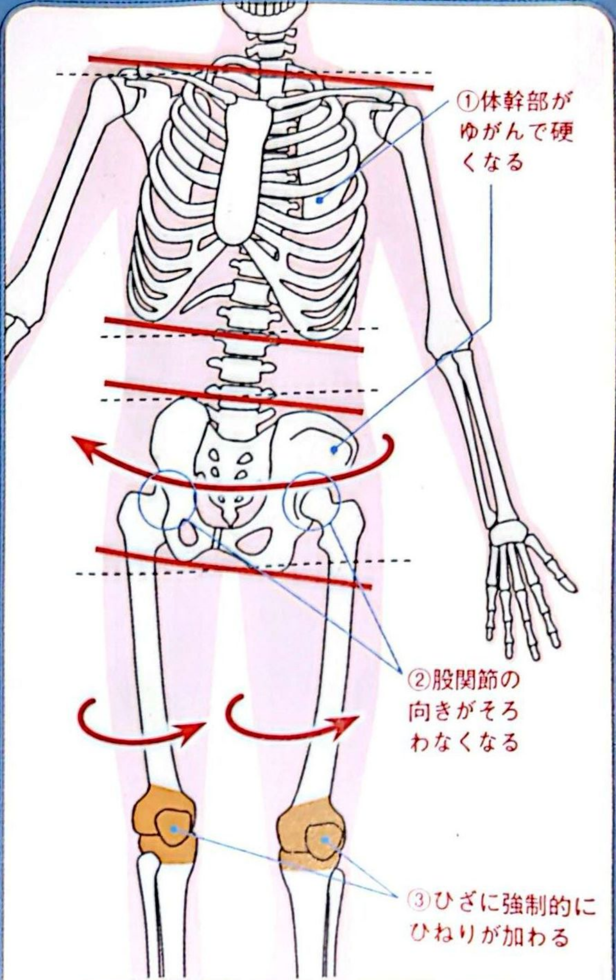
CamScannerでスキャン

……ひざの痛みが生まれるメカニズム……



足底、ふくらはぎから生じる痛み

アキレス腱を中心とした足底が疲労すると、かかとの内側半分に集中する筋肉が緊張し、足を内外側にひねることになって痛みが発生する。



股関節から生じる痛み

体幹部がゆがんだり硬くなると股関節の向きが変えられてしまい、ひざも強制的にひねられることで痛みが発生する。

単純な曲げ伸ばしはひざを壊す？

ひざも肩同様に、足の指、土踏まず、足底、足首をひとつのまとまりとしてとらえます。**腓骨（ひこつ）、頸骨（けいこつ）の固い部分、ひざ関節を含めた大腿骨（だいたいこつ）、股関節、骨盤までをひとつのユニット**と考えましょう。

骨盤を大きく回したり動かしても安定するように、股関節はL字型の大腿骨と球体の関節でつながり、連動して大腿部自体も回旋しています。この時、ひざは大腿骨の回旋に対して腓骨と頸骨の2本の骨で横にねじれることで、足首を多角的に動かしています。例えば、坂道などで2本足でまっすぐ立てるのは、この機能のお陰です。ひざを単純に曲げ伸ばすだけのイメージで動かすと、痛みが生じたり故障の原因になります。

CamScannerでスキャン

ひざの痛みを和らげる①

—— Knee ——

股関節を左右に回す

股関節を回して本来の位置や角度に戻すことで、痛みを改善します。ラジオ体操の「カラダを回す運動」にも似ていますが、それとの違いはカラダの姿勢です。

1…

正しく立ち手を腰に添える

カラダに余分な力や、筋肉が張った部分がないかを確認。

2…

左旋回させるように左右の股関節を意識

頭の位置をなるべく動かさず、カラダを倒しすぎないように。股関節の動きを意識して、12回行なう。

土踏まずで踏む意識を忘れないこと

左右12回×3set

CamScannerでスキャン

NG

頭の位置が動き、カラダ全体も大きく揺きすぎている。これは「腰を回す運動」になってしまう。

3

右旋回させるように左右の股関節を意識

同じように反対にも回す。姿勢を維持できる範囲で、なるべく大きく、ゆっくりと回すと効果的。12回行なう。

CamScannerでスキャン

椅子に座ってひざを抱える

前ページの応用編です。股関節を内側方向に動かすことで、ひざを正しい位置に調整します。ひざの痛みがきつい時、十分に行なってほしい動きです。

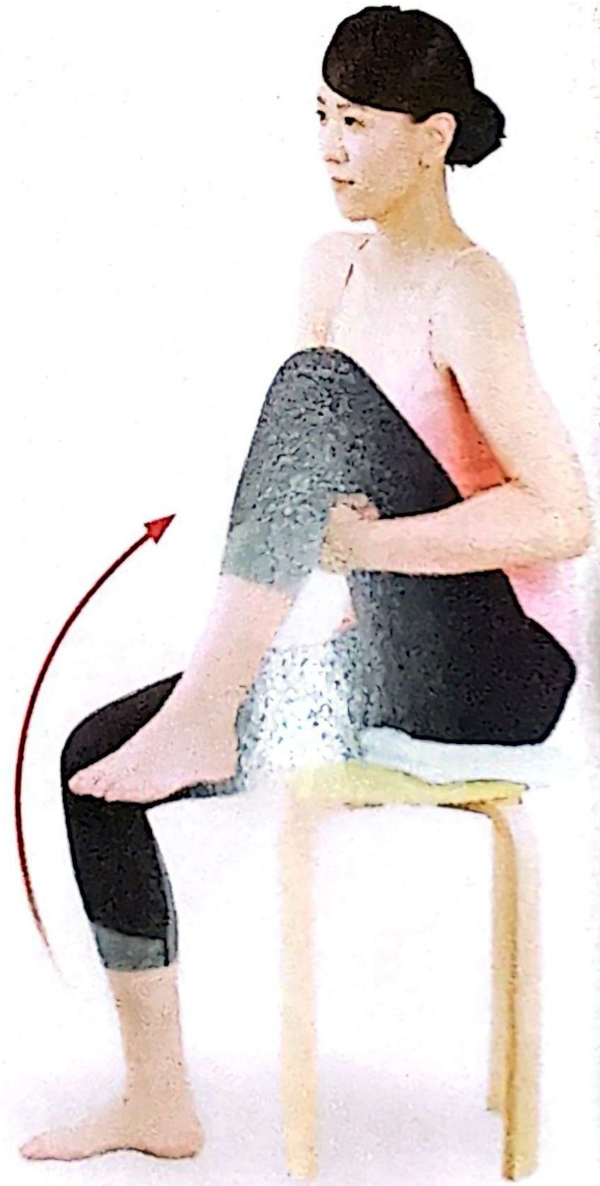
左右60秒×3set

1

お尻の片側にタオルを敷いて正しく座る

特に持ち上げないほうの足が、土踏まずで地面を踏んでいるという意識で。

2 ●●●



タオルを敷いたほうの足を持ち上げる

骨盤が浮きやすくなった状態から、姿勢をくずさずに、手で足を持ち上げる。

3 ●●●

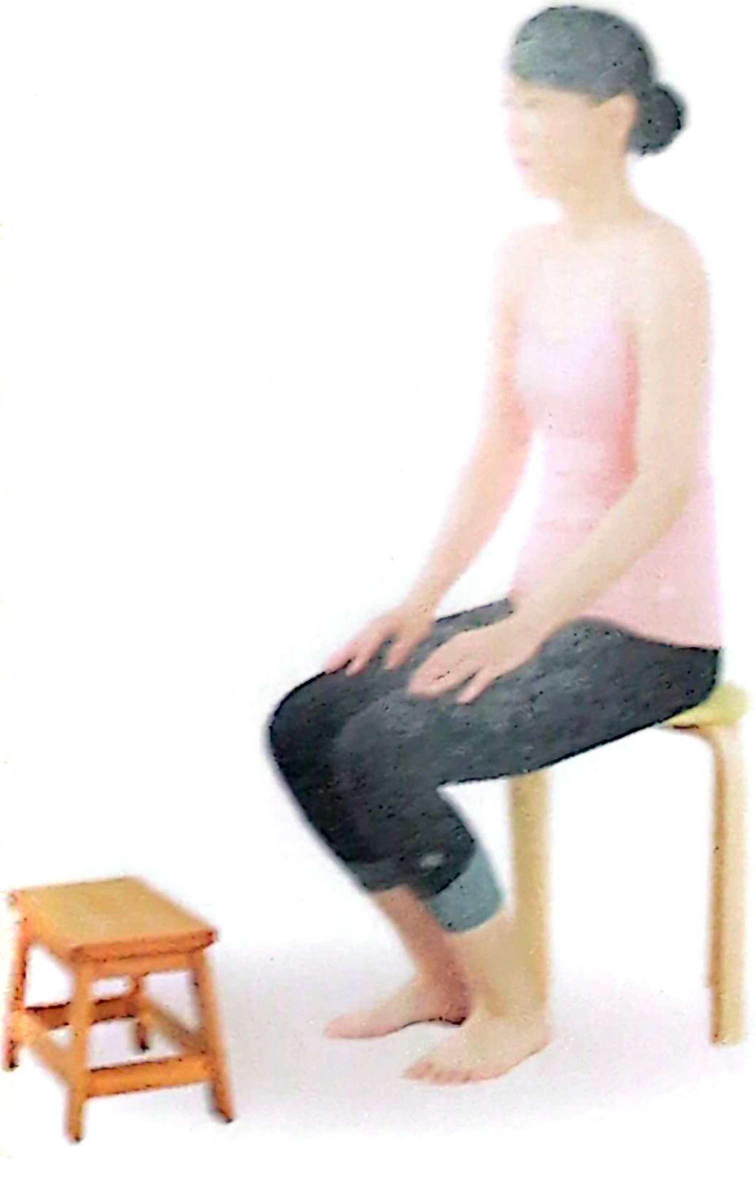
足を体に引き寄せ手でひざを抱える

ひざより下がカラダから離れているのが自然な状態。この姿勢で60秒維持したら、同じ要領で反対側の足も行なう。

椅子に座って片足を抱える

1

ひざを抱えこみたくても、痛くてできない場合に有効です。台の高さの分だけ、ひざは曲がったことになるので、ひざへの負荷を軽減しながら行なえます。



手前に小さい台を置き椅子に正しく座る

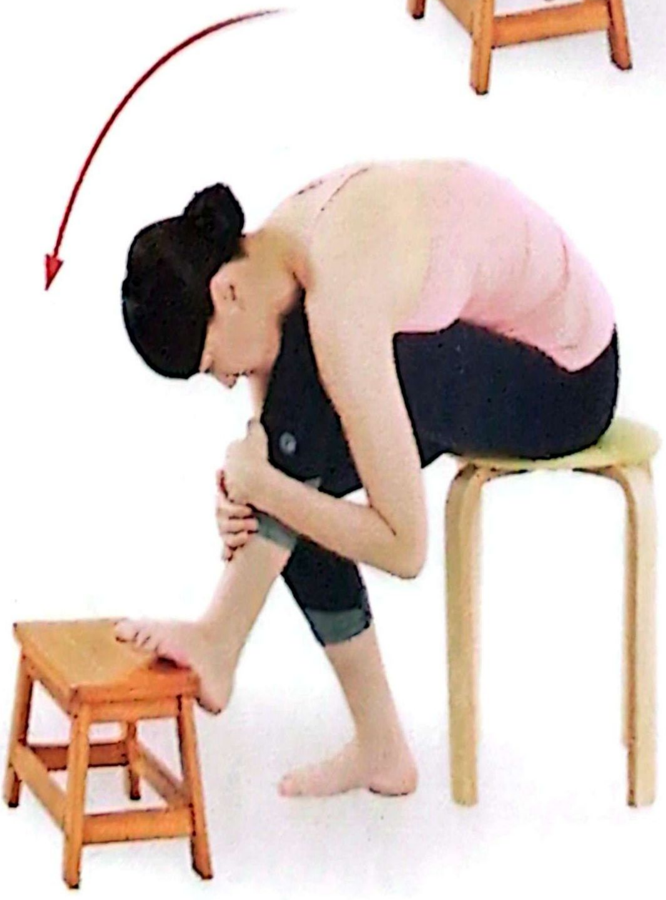
台がない場合、本を重ねたり、クッションを代用してもOK。高さを上げるほど、ひざへの負担は大きくなる。

3set

2

片足を台の上に置く

つま先を上げた状態で台に足を乗せるか、先に足を乗せてからかかとを下げるか、やりやすい方法で足を乗せる。この時、足の裏全部を乗せない。また、ひざは曲がっている状態に。



3

台に置いた足のほうにカラダを引き寄せ足を抱える

この状態の時、ふくらはぎの裏側やアキレス腱側に少しテンションが感じられれば正常。60秒この姿勢を維持したら、反対の足も同様に行なう。

円筒形の物の上に正しく立つ

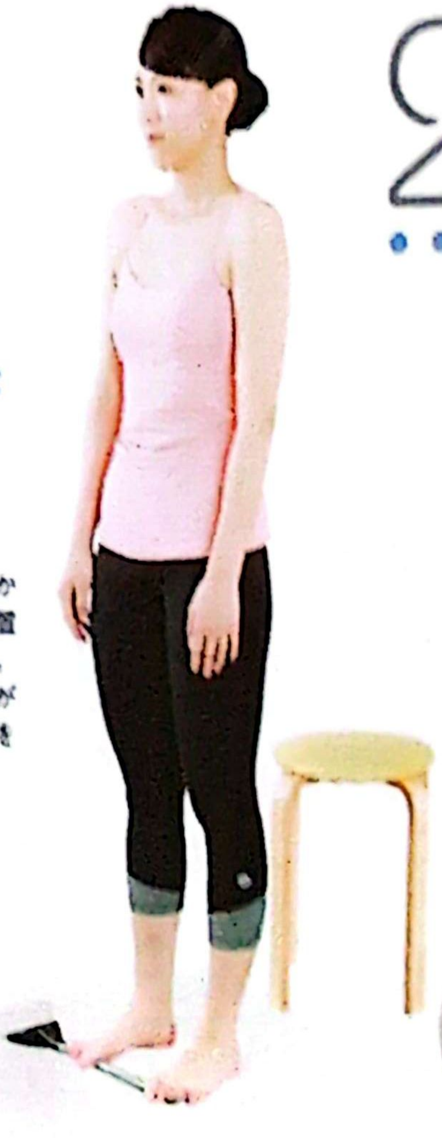
「青竹踏み」に似ていますが、同じ箇所で足踏みせずにじっとしていること、途中で体勢を取ることが大きな違いです。正しい位置関係に自然にそろってきます。

1…

足元にほうきを置き正しく立つ

この動きは足裏で地面を垂直に踏むこと、つまり正しく立つことが大切。

2…



痛すぎない位置で足先をほうきの柄に乗せて正しく立つ

指先から少しずつかかとに向けて、深い位置に足を移動させる。「痛気持ち良い」形が好ましい。30秒足を乗せる。

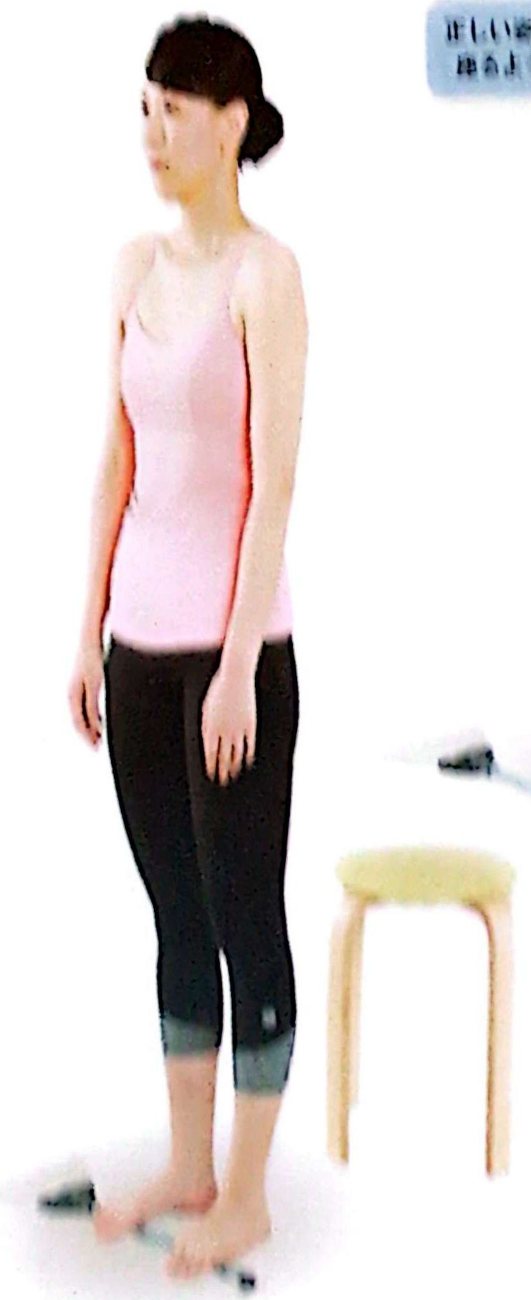
30秒ずつ 2set

3

柄から足を降ろし 椅子に座って 30秒間休む

[illegible]

4



両の足先を ほうきの柄に乗せて 正しく立つ

[illegible]

胸郭と骨盤の傾きで痛みが発生する

「背中」の構造と痛みのメカニズム

Back

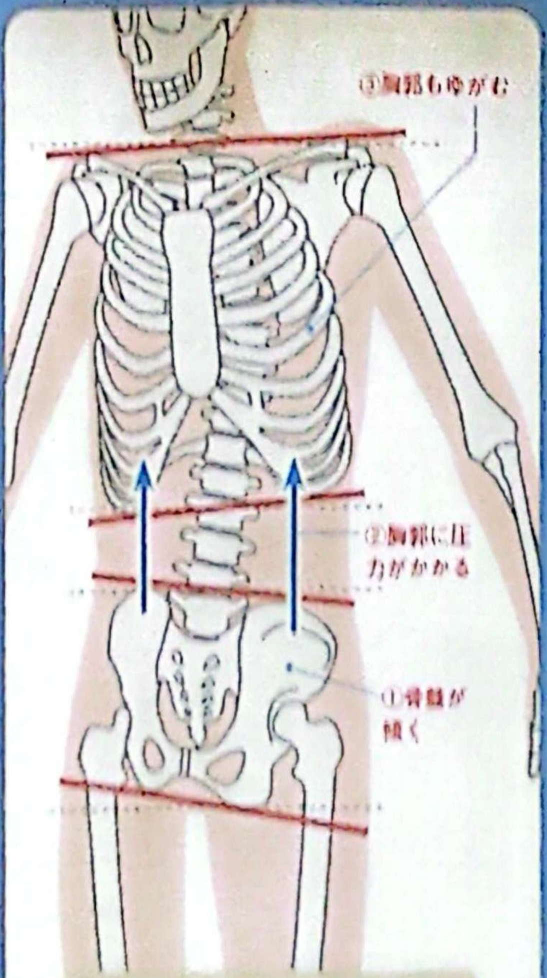
構造

左右の肩甲骨と仙骨を結ぶ二等辺三角形。このバランスがくずれると、痛みの原因を生む。

背中の痛みは、一般的に背骨や筋肉の張りといわれています。なぜそうなるのでしょうか？　実は胸郭のゆがみが大きな原因です。

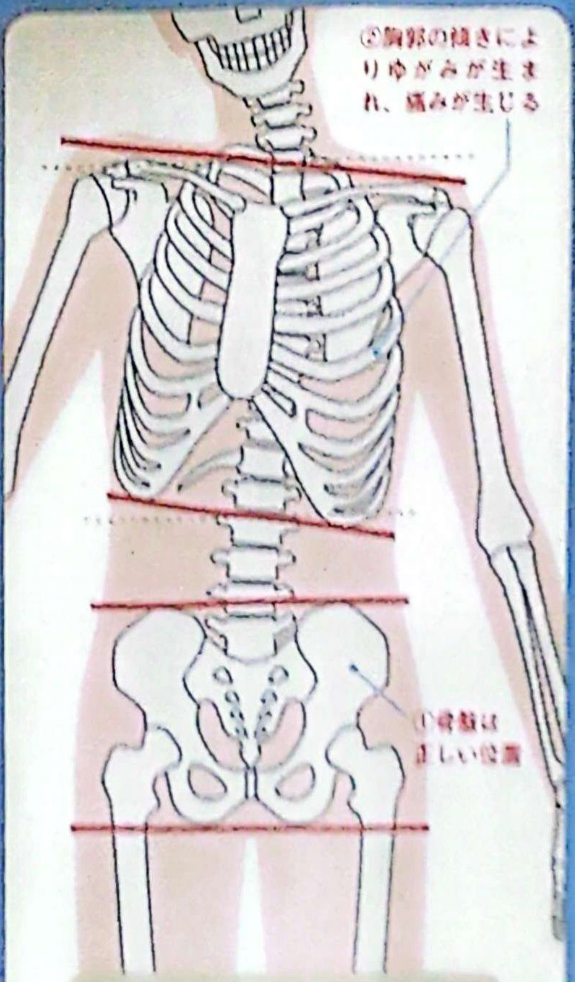
CamScannerでスキャン

……背中の痛みが生まれるメカニズム……



骨盤の傾きにより生まれる痛み

たとえば、左右対称に整っていた状態がくずれることで胸郭の一部に圧力がかかり、それを肋軟骨の柔軟性で吸収することで胸郭がゆがみ、背中に痛みが出る。



胸郭の傾きにより生まれる痛み

まっすぐに立った時、骨盤はそのままに、上半身がバランスを取るために動く際に胸郭がゆがむことで、背中に痛みが出る部分に圧力がかかる。

カラダのクセが背中の痛みを生む

背中の痛みは、骨格自体が [illegible] 胸郭がゆがんでしまうことが原因です。このゆがみとは「骨の折り目」つまり同じ動作を何度も繰り返すうちに身に付いてしまった後天的なカラダのクセです。小さめはかならず肋軟骨の動きが悪く柔軟性に自由がなくなり、吸収できなくなったストレスが背骨中、腰周辺などいろいろな部分に負担をかけます。この時、肋骨のどの部分に負担がかかっているのか、どんなゆがみがあるかによって痛みの部位は変わります。背中の痛みは、肋骨や胸骨など上背部から骨格を整えていくと、比較的容易に解消できます。

前後左右に肩を動かす①

ゆがんだことで柔軟性を失った胸郭（きょうかく）を前後左右と上下に動かし、肋骨（ろっこつ）の左右の圧縮差を解消することで、背中の痛みを和らげます。

12回×
3set

1・・・

右手を胴体に左手を右ひじに当てて立つ

腕の形は違うが、「正しく立つ」ことが最初の姿勢。

2・・・

両肩を前に突き出す

顔の位置を変えずに、腕の四角形をくずさないように。

3・・・

両肩を後ろに引く

腕の形を維持できる範囲なら、肩を大きく引いても後ろに反り返らない。

Angle Check!

Angle Check!

4

左右の肩を交互に上げ下げする

カラダを横に傾けるのではなく、左右の肩の高低差を作るイメージで、肩を上下に動かす。

5

左右の肩を交互に前後に動かす

腰をひねるのではなく、頭と下半身の位置と、腕の形を変えないようにして、肩を前後に動かす。2～5を12回繰り返す。

CamScannerでスキャン

前後左右に肩を動かす②

Back

94ページの動きと似ていますが、腕を後ろで組み、特に背骨近くに寄ってしまった肩甲骨を開いていくイメージで動かして、胸郭の柔軟性を回復させます。

1…

手を後ろで組んで立つ

背中側の手の組み方や高さに注目。手のひらを外に向け、自分のやりやすい組み方で。

2…

両肩を前に突き出す

ひじ先だけ動かしても、肩はそれほど動いていない。必ず肩で動かすことを意識する。

3…

両肩を後ろに引く

顔の位置を動かさないように、胸郭を大きく開くイメージで両肩を後ろに引く。

Angle Check!

12回×
3set

4 ・・・

左右の肩を交互に上げ下げする

カラダを横に倒しすぎないように。上げる側の肩が前に出てこないように意識する。

5 ・・・

左右の肩を交互に前後に動かす

4では動きづらい場合は、片方ずつ前後に動かすとやりやすい。また、顔が動くと腰が回ってしまうので注意。2～5を12回繰り返す。

四つん這いになって体を上下させる

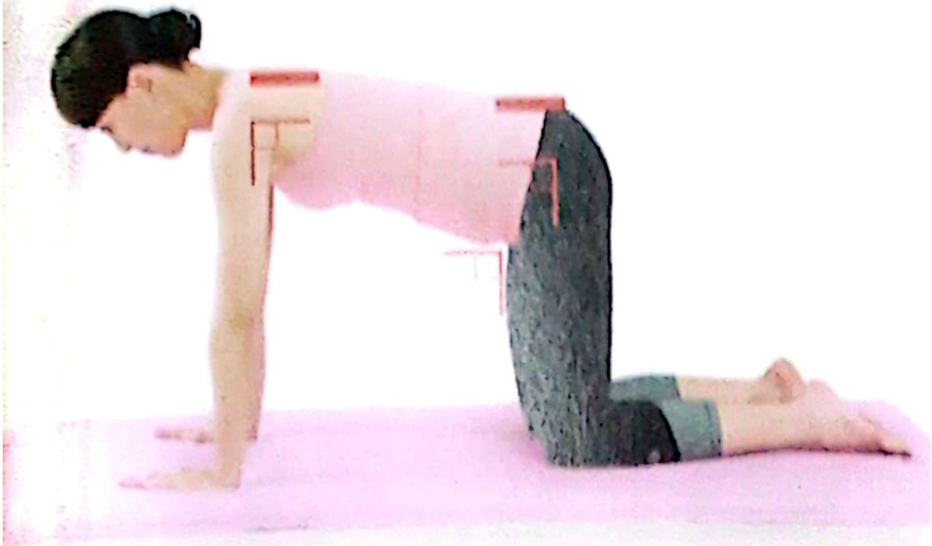
通称「キャッツ・アンド・ドッグ」という動きです。背中を丸めたり、反るような動きを繰り返しますが、意識するのは肩甲骨が開いたか、閉じたかです。

12回×
3set

1…

手は肩幅、足は腰幅で四つん這いの姿勢になる

腕と大腿部はなるべく地面と垂直に、肩甲骨と仙骨はなるべく水平にする意識で。



2…

手と足の幅を変えずに上体を上に引き上げる

肩を動かして腕を伸ばし、肩甲骨を大きく開くイメージで。また、腕も傾けない。

CamScannerでスキャン

3

手と足の幅はそのままで ひじを曲げずに 上体を引き下げる

力を入れて背中を反ると筋肉は緊張する。力を抜いて、胴体を落とすように。1～3を12回繰り返す。

背中に力を入れずに胴体を落としていく

Variation

枕を胸と足に抱いて横向きに寝る

脱力して背中の緊張を解きます。手足は肩幅、足は股関節幅にして、枕や布団などを抱きます。安定できる姿勢になり、全身の力を抜いてしばらく身を委ねます。

Back

タオルを持って上体をひねる

縮んだ胸郭（きょうかく）を大きく開いたまま、体幹を動かします。多くの筋肉を動かすことでカラダの負担を分散するので、特に背中の痛みへの対処には有効です。

12回×
3set

1…

タオルの両端を持って両手を上げる

足は股関節幅に。タオルは強く引っ張らず、ゆるまない程度の力で十分。

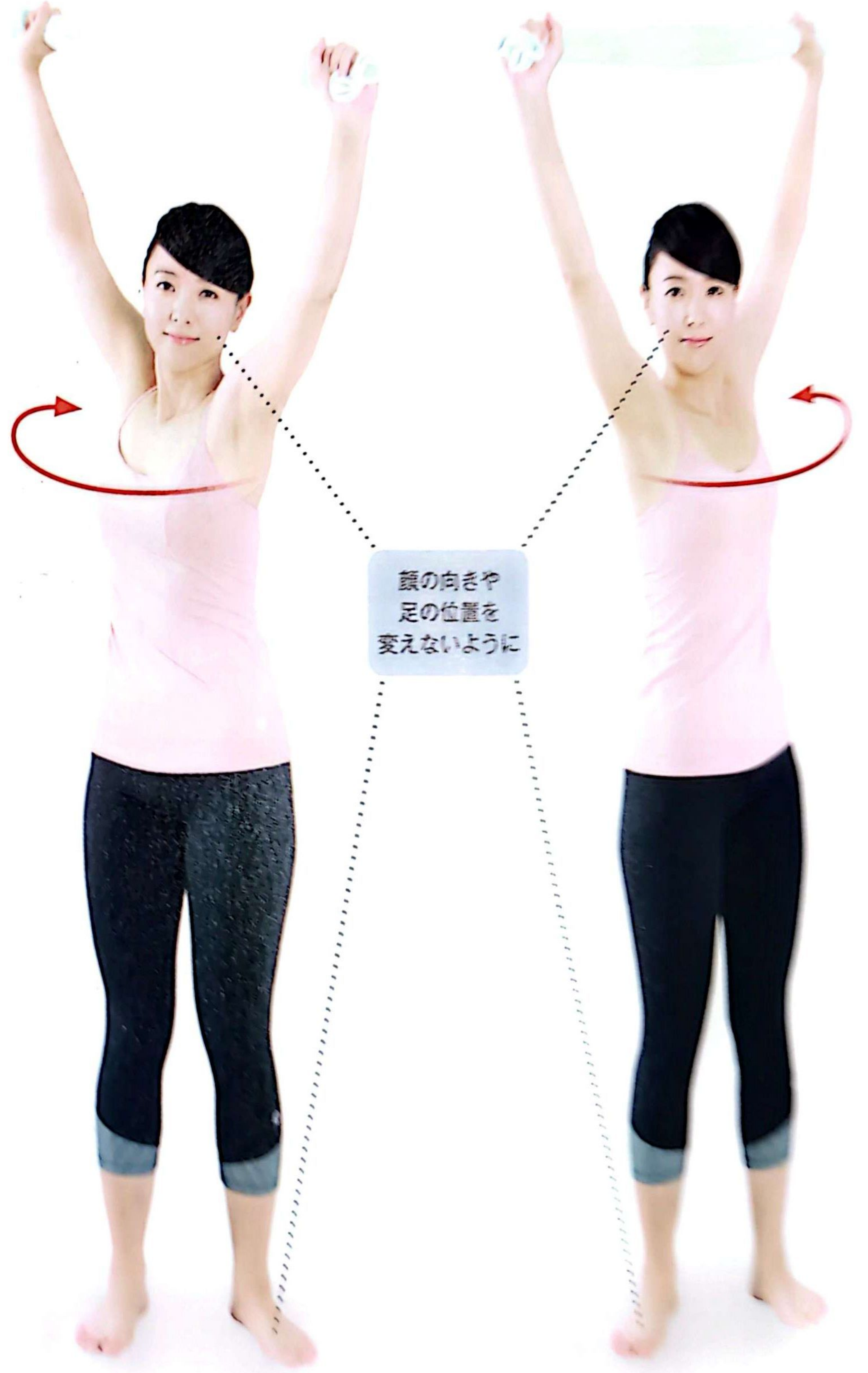
CamScannerでスキャン

2 上体を右側にひねる

顔や足の裏の向きを変えずに、ひざやひじも曲げず、カラダも傾けないように。

3 上体を左側にひねる

力を入れて大きく動かす必要はない。なるべく力を抜いてリラックスして行なう。1〜3を12回繰り返す。



CamScannerでスキャン

キャスター付きの椅子を使って
ひざと足首の痛みを和らげる

—Knee & Ankle—

上体を左右にひねる

骨盤を大きく動かすことで、骨盤、ひざ、足首の位置関係を改善します。痛むところに負担をかけないので、応急処置として行なえます。

12回×
3set

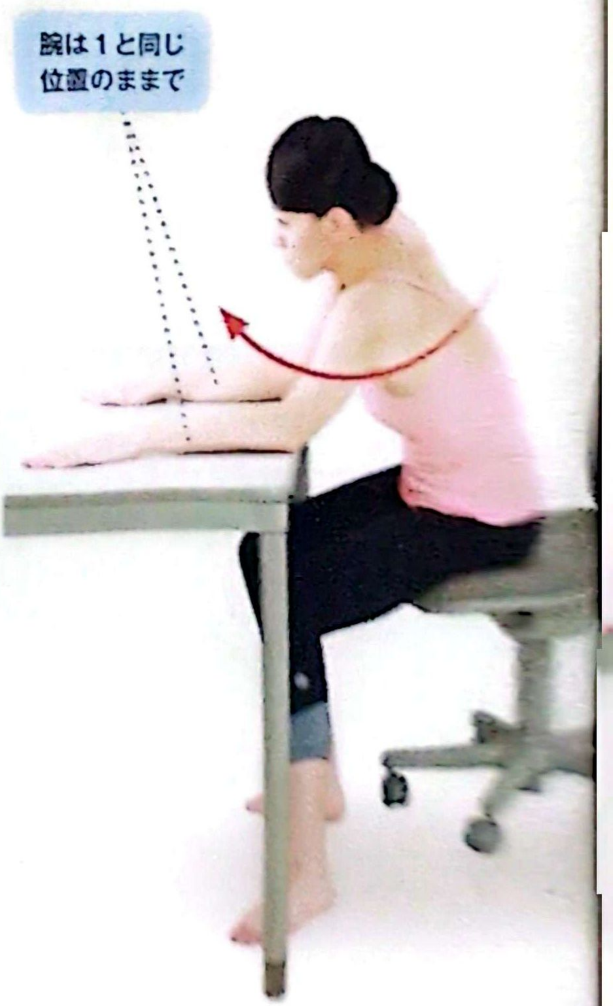
1

キャスター付きの椅子に正しく座りデスクに両ひじを置く

両腕の位置は、体幹を最も自由に動かせる自然開腕角度（124ページ参照）に。

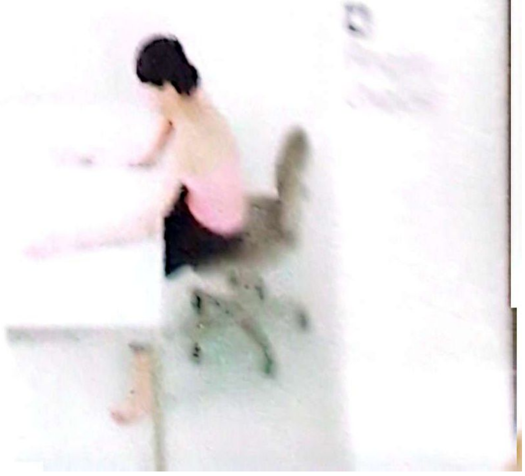
Angle Check!

2



足の位置を動かさずに上体を右側にひねる

顔と両腕は動かさないように。カラダも傾けすぎないように注意。



3

足の位置を動かさずに上体を左側にひねる

左右のひねりの差に注目。無理に大きく、不要に速く動かさない。股関節が動いていることを意識。1〜3を12回繰り返す。

CamScannerでスキャン

キャスター付きの椅子を使って

骨盤のゆがみをなくす①

Pelvis

股関節を広げて上体を前に倒す

股関節を斜めの方向にダイナミックに動かして、前後や左右に傾いたままになった骨盤のゆがみを改善します。キャスター付きの椅子ならではの動きです。

左右60秒×
2set

1…

キャスター付きの椅子に正しく座り両手をデスクの上に置く

両腕の位置は自然開腕角度（124ページ参照）にして、体幹を最も自由に動かせるように。

CamScannerでスキャン

2

右手を右太ももに置き左足を後方に出して左股関節を動かす

椅子を一旦後ろに引き、左足を斜め後ろに。その状態から椅子を少し前へ動かして、写真の姿勢を60秒維持。上半身の形は常にくずさないように。

3

椅子を後ろにスライドさせて上体を前屈させる

両足底の位置と頭の位置や向きを動かさないように、写真の姿勢をとったら60秒維持。この時、意識するのは右股関節。カラダを1に戻した後、右足も同様に。

CamScannerでスキャン

キャスター付きの椅子を使って
骨盤のゆがみをなくす②

Pelvis

上体と腰を左右にひねる

正しく座った状態から、腰をツイストするようにして上体をひねります。胸郭（きょうかく）と骨盤の関係を柔軟にすることで、骨盤のゆがみを改善します。

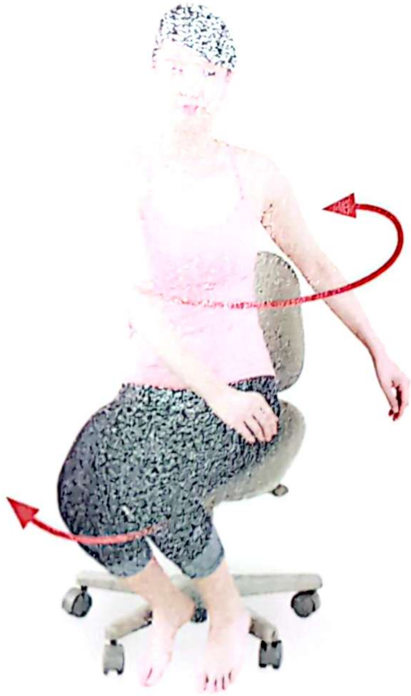
1…

両足底はやや浮かせる

正しく座る

カラダの上半身と下半身を連動させたひねりを繰り返すので、両足底はやや浮かせてピンニング。

2…



上体と腰を左側にひねる

頭は動かさずに。足の向きと胸の向きの差に注目。大きくひねっている。

3…

上体と腰を右側にひねる

反対側も同様に。速くではなく、カラダがブレないようにゆっくりと大きく動かす。12回繰り返す。

12回×
3set

CamScannerでスキャン

第4章

ケガをしない、病気にならないカラダの作り方

ケガや病気をしないカラダを作る大きなポイントは、「体幹をゆるめる」ことにあります。腕や足、胸や背中の筋肉の緊張をなくすトレーニングを実践して、カラダの可動域を広げていきましょう。衝撃を吸収しやすく、かつ内臓機能を上げやすいカラダが手に入ります。

CamScannerでスキャン

疲れにくいカラダになることで実現

ケガを防止するには体幹をゆるめてキープ！

体幹をゆるめると、腕や足などの可動域が広がり、衝撃も吸収しやすくなることで、ケガをしにくいカラダになります。

「体幹」の位置は両肩甲骨から骨盤までの胴体部分全体を指す

体幹部をおもに構成するのは「肋骨」「胸郭」「骨盤」の3つ。胸郭は、肋骨と、胸椎12個を含む頸椎の7番から腰椎の1番までの背骨のことを指す。

体幹とはどこを指す？

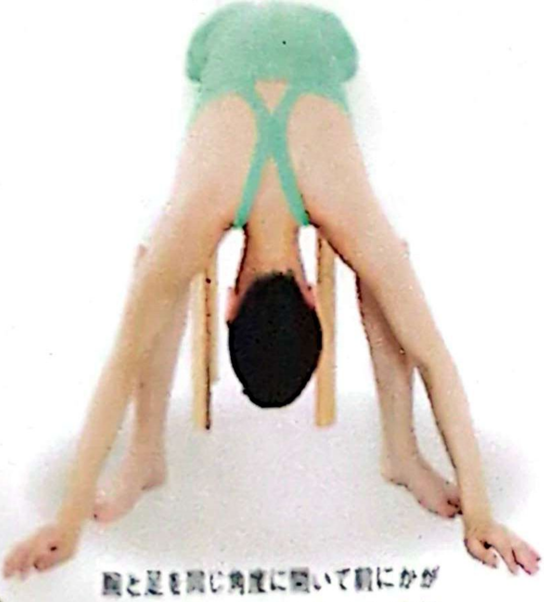
「**肋骨**」は背骨（＝脊柱）から胸の部分を包み込む、左右12本ずつある、24本の骨です。「**胸郭**」は、肋骨と胸骨、それに関与する胸椎12個を含む頸椎の7番から腰椎の1番までを指します。簡単に言えば、肋骨＋背骨です。そして「**体幹**」とは、**両肩関節から骨盤までを含んだ胴体部分全体を指します。**

骨盤には、仙骨や寛骨など、特定の名称が付いた部位があります。たとえば「骨盤を立てる」と「仙骨を立てる」では、表したい動きに少し違いがあるので、別のことだと意識してください。

また「肋骨」と特定する場合は、1本1本の肋骨単体、あるいは何本かを束ねた部分的な動きを説明する目的で用います。

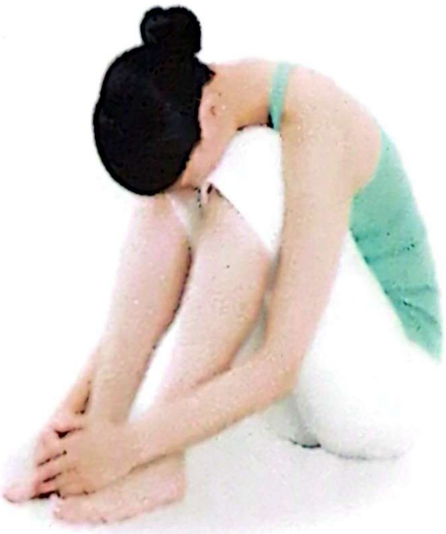
CamScannerでスキャン

ケガをしないカラダの実現には
体幹をゆるめて可動域を広げる運動が必要



腕と足を同じ角度に開いて前にかがみ、股関節の柔軟性を高める（自然開脚角度、詳細は126ページ）。

水平に上げた両腕を前後に動かして、肩関節の可動域を広げる（プッシュプル、詳細は112ページ）。



太ももの表面と胸を合わせて体育座りをすることで、全身の筋肉をゆるめる（体育座り、詳細は136ページ）。

体幹の柔軟性を高めれば ケガをしないカラダに

「正しく歩く」（40ページ）でも紹介しましたが、高齢者が転びやすい原因は、体幹の柔軟性を失っていることにあります。上半身を振り子のように左右に振りながら歩く人もいますが、これは骨盤の左右のリフトアップができないためで、振り子の作用で足が浮くことを利用しながら、左右の足を交互に前に出して歩いています。この歩き方はバランスをくずしやすく、わずかなアクシデントで転倒する可能性があります。また、衝撃吸収力が低下するので、小さな衝撃でも大きなダメージを負う危険性が高まります。

このように、体幹の柔らかさは、そのままケガをしにくいことにつながるのです。

ケガをしないカラダを作る(1)

体幹をゆるめる運動

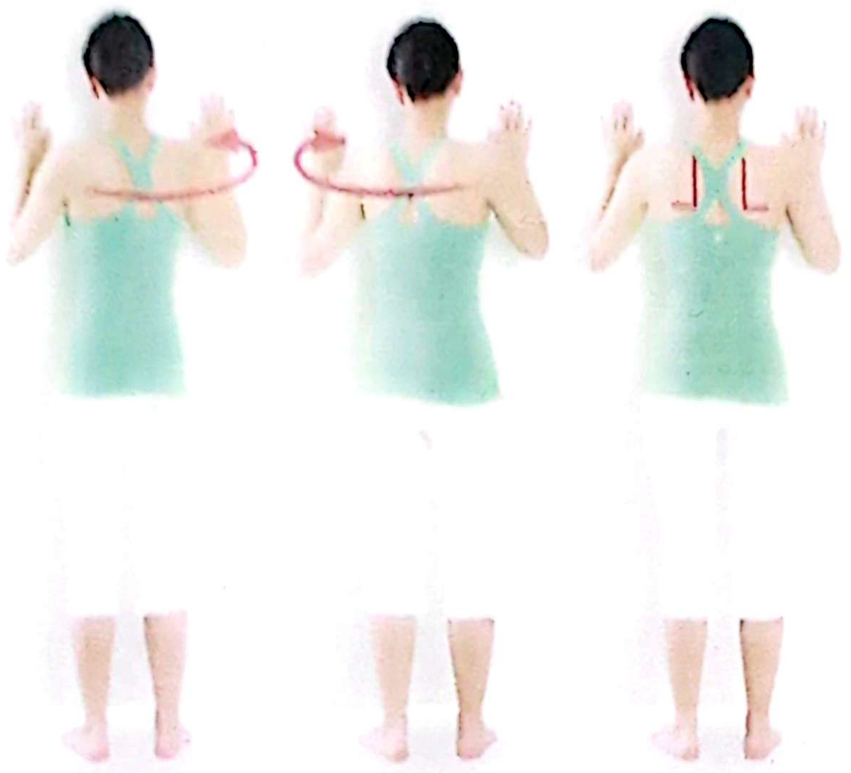
ウォールツイスト

各12回×3set

上半身と下半身、それぞれにひねりの範囲を広げることで、体幹をゆるめます。動かす部分、動かさない部分を意識して行なわないと効果が出ません。

Step Point

壁に手を当てて足の位置を動かさないようにしながら上半身を左右に動かす



1 …壁の前に正しく立ち、壁に腕を伸ばす。ひじは曲げた状態。

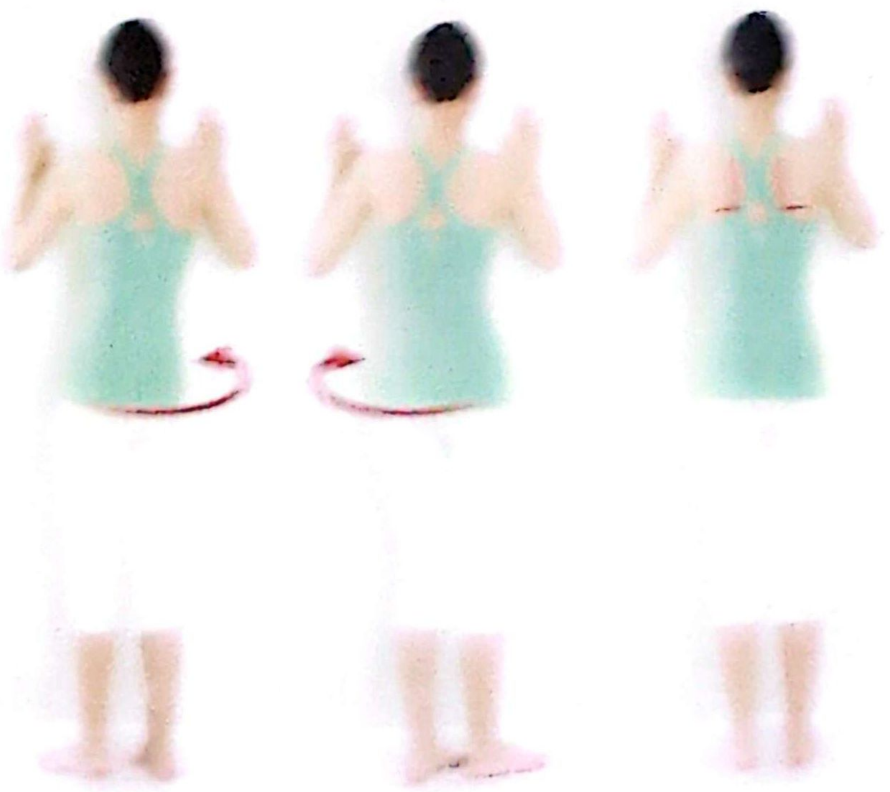
2 …カラダの向きに注目。この時、顔を動かさないことが大切。

3 …下半身と顔の向きを維持したまま、反対側にも動かす。

Angle Check!

CamScannerでスキャン

壁に手を当てて
肩甲骨の向きを
変えないようにしながら
下半身を左右にひねる



1

2

3

体幹をゆるめる運動

プッシュプル

各60秒×
3set

この動きは肩から上の張りやこり、腕が上がらない人などに効果があります。しっかりと行なえば、四十肩や五十肩の予防にも効果的です。

— Step Point —

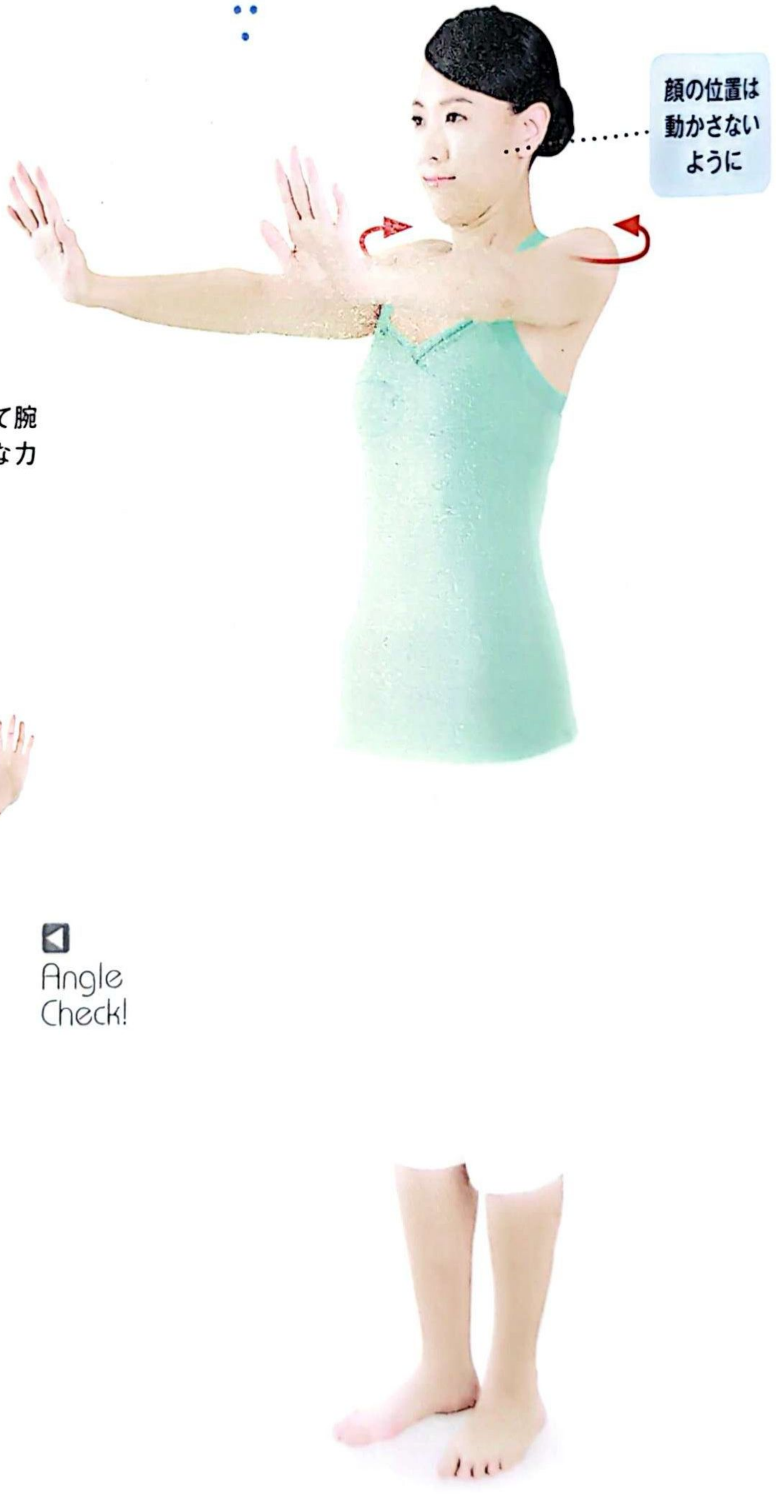
正しく立った状態から肩甲骨を左右両側に開くように両腕を水平方向に前に出す

ひじを少し曲げ、肩を動かさないようにして、腕の付け根を起点に前に出す。60秒。

Angle Check!

— Step Point —

**正しく立った状態から
肩甲骨を背中の中央に
寄せるようにして
両腕を後ろに引く**



胸郭の動きを意識して腕を前後動すると余計な力が入らない。60秒。

Angle Check!

ケガをしないカラダを作る③

体幹をゆるめる運動

手を交互に上げる

体幹が硬いのは、胸郭（きょうかく）部分の柔軟性が落ちているのが原因です。ここでは、両腕をダイナミックに振って大きく胸郭を動かし、体幹をゆるめる運動を紹介します。

12回×
3set

— Step Point —

**正しく立った状態から
左右の手を交互に
リズミカルに
上体をひねりながら上げる**

1…

正しく立つ。足は股関節幅で余分な力を入れずに。

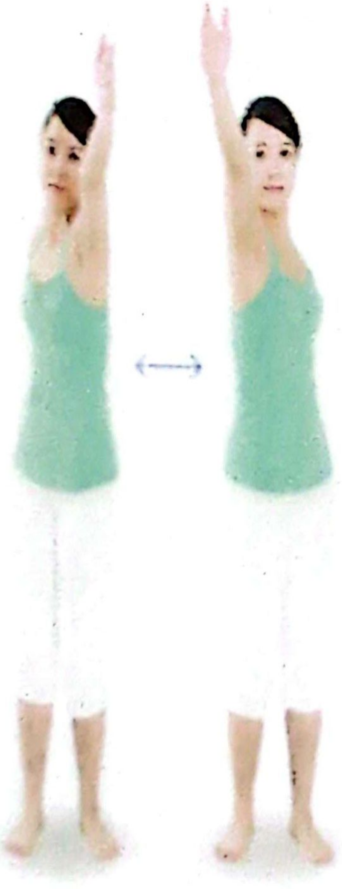
2…

両足の位置を変えずに、上半身をひねりながら、左右の腕をそれぞれ前後に大きく、力で動かすのではなく、振り子のように振る。

CamScannerでスキャン

4

2と3を12回繰り返す。リズミカルに、そしてダイナミックに腕を振ることが大切。



3

左右それぞれの腕を振った時の胸の向きの差に注目。足の位置が動いたり、カラダが傾くと効果は低い。

手足を交互に上げる

体幹をゆるめる運動

左右12回×3set

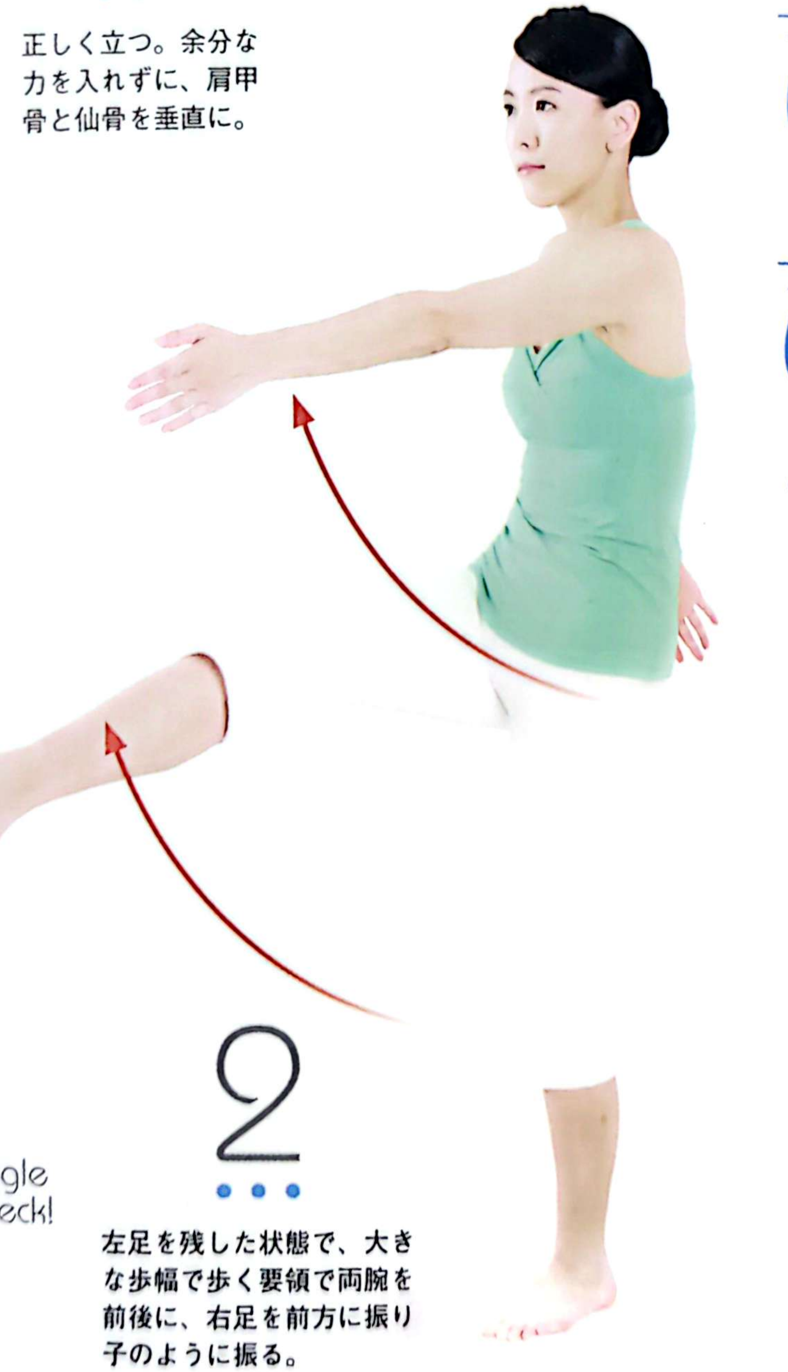
体幹とは「胸郭(きょうかく)+骨盤」部分です。腕の動きに足の動きも加えることで、胸郭と骨盤をダイナミックに動かして、体幹全体をゆるめます。

— Step Point —

正しく立った状態から手足を交互にかつ左右互い違いにリズミカルに上げる

1

正しく立つ。余分な力を入れずに、肩甲骨と仙骨を垂直に。

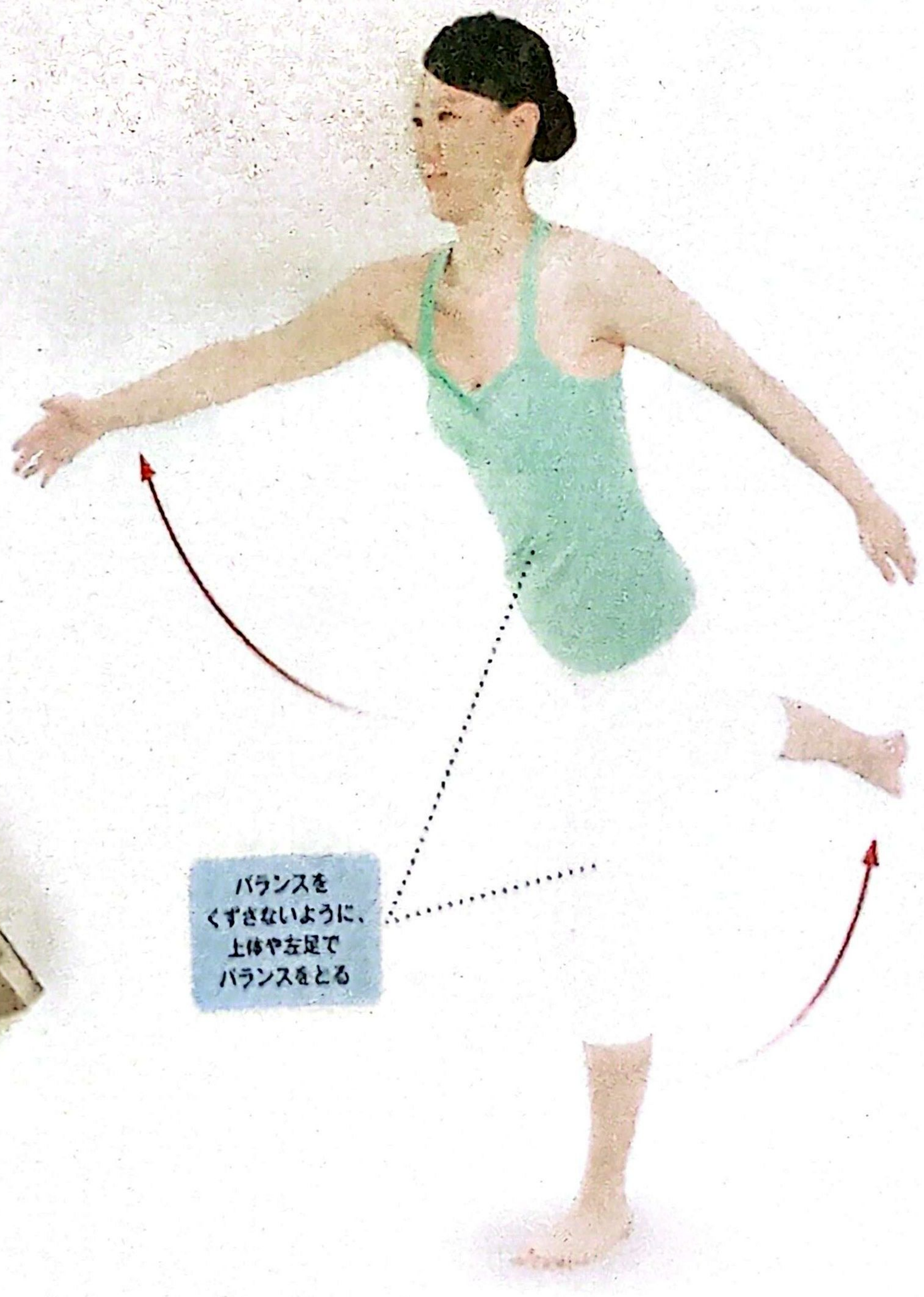


Angle Check!

2

左足を残した状態で、大きな歩幅で歩く要領で両腕を前後に、右足を前方に振り子のように振る。

CamScannerでスキャン



3

今度は両腕の前後を入れ替え、右足を後方に振り上げる。足の位置は動かさず、またなるべくカラダのバランスがくずれないように行なう。2〜3を12回繰り返す。反対側の足も同様に。

ケガをしないカラダを作る

お風呂で代謝を高める運動

股関節を回す

左右12回×

3set

水の中では、重力が10分の1になるので関節などの負担が軽減される一方、水の抵抗を受けるので、小さな動きでも大きな効果が期待できます。

Step Point

お風呂に浸かった状態で足先で丸く円を描くように股関節を使いながら足を動かす

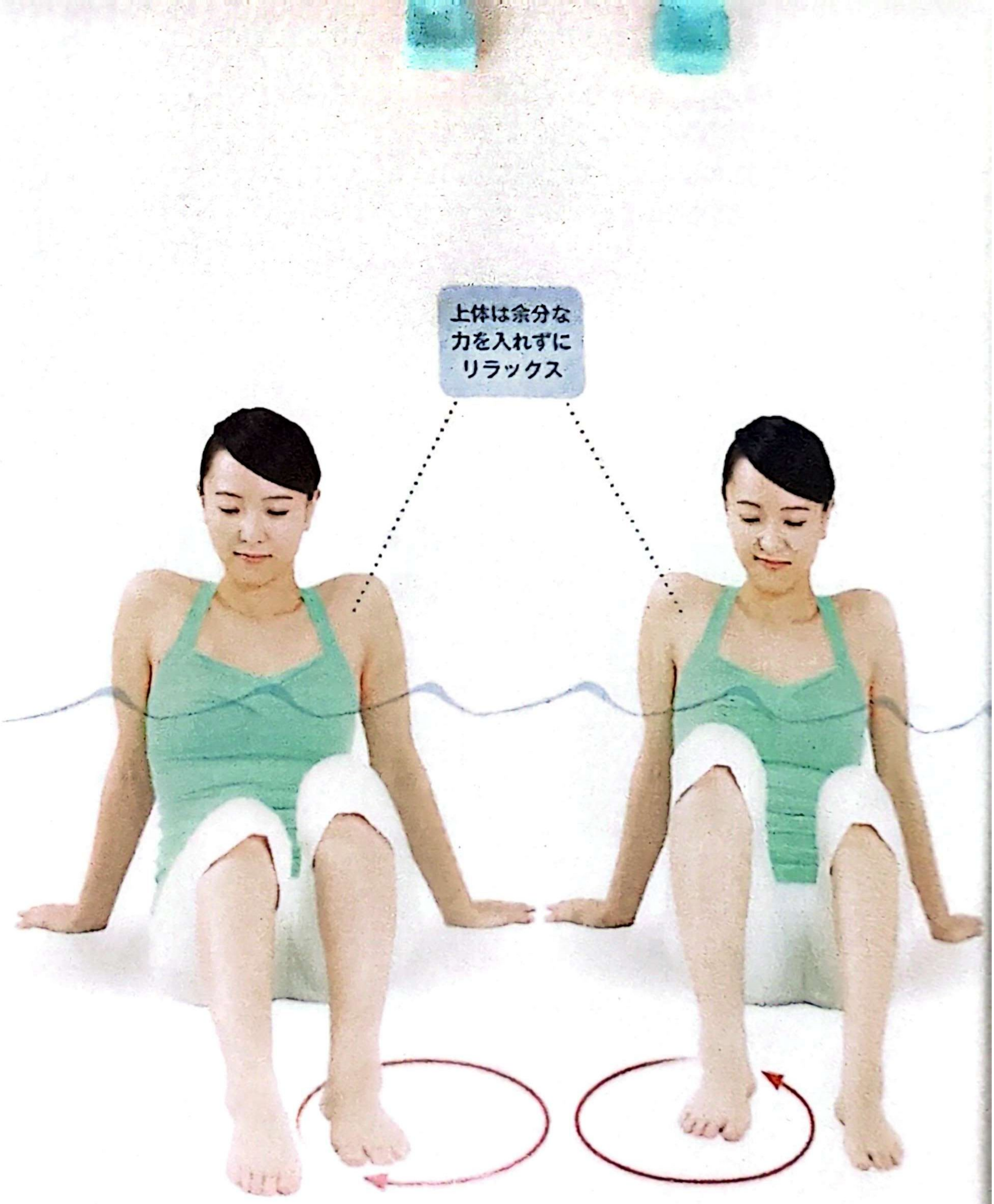
1

カラダを動かしても、浮力でカラダが動かないような体勢で座る。

2

足先の向きを変えずに、丸く円を描くように時計回りに股関節を使って動かす。

CamScannerでスキャン



3

1周したら、次に同じ要領で反時計回しに股関節を動かす。2〜3を12回繰り返す。

4

右足で行なったら、左足も同じように時計回り、反時計回りに股関節を動かす。右足同様に12回繰り返す。

CamScannerでスキャン

お風呂で代謝を高める運動

肩関節を回す①

12回×3set

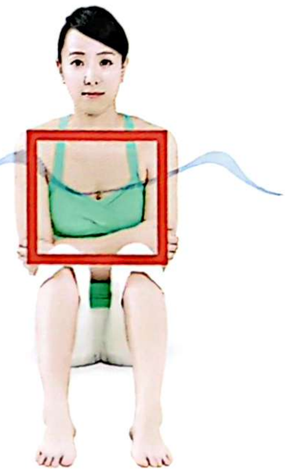
水中では、浮力によって自然とカラダのバランスが取れるので、正しく動かせばカラダの左右のクセが抜けやすいのもメリットです。

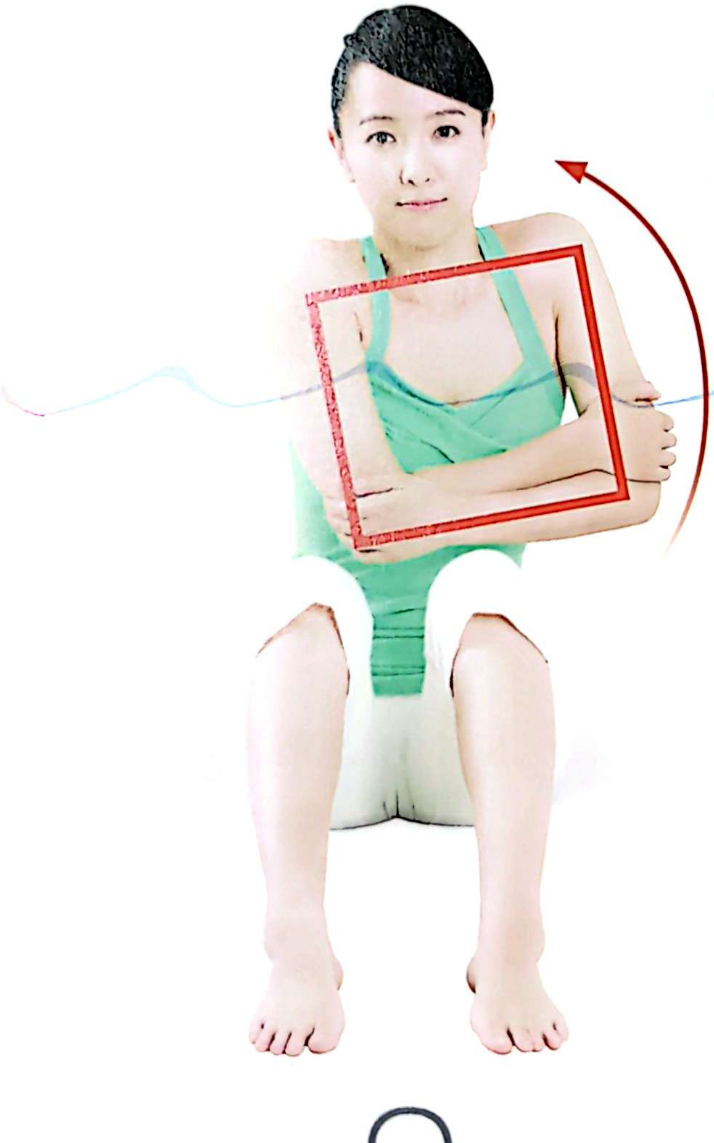
— Step Point —

お風呂に浸かった状態で
手で反対側のひじをつかみ
手をひじから離さないようにして
肩を大きく回す

1

両手とも反対側のひじをもち、余分な力を入れずに四角形を作る。



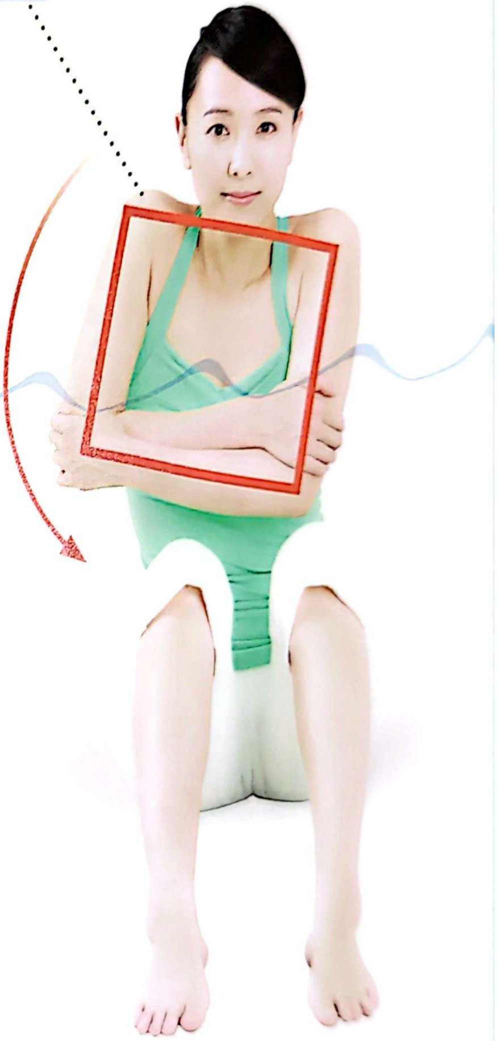


2

四角形をくずさずに、両肩関節を動かして反時計周りに大きく回す。

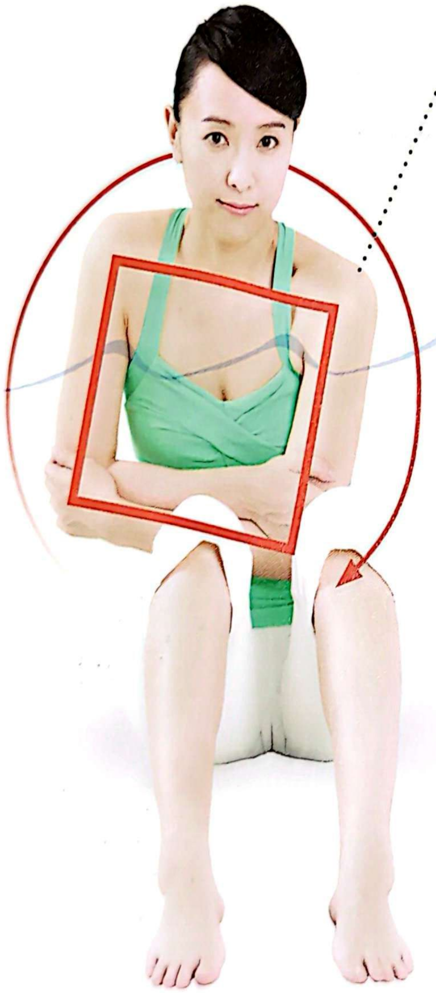
CamScannerでスキャン

肩全体を使って大きく回すことを意識



3

両肩の位置が上がっていることに注目。腕だけを動かすとこの高さには上がらない。



4

1周して元の位置まで戻ったら、次は時計回りに、四角形をくずさずに両肩を動かす。1～4を12回繰り返す。

CamScannerでスキャン

[illegible]

[illegible]

肩関節を回す②

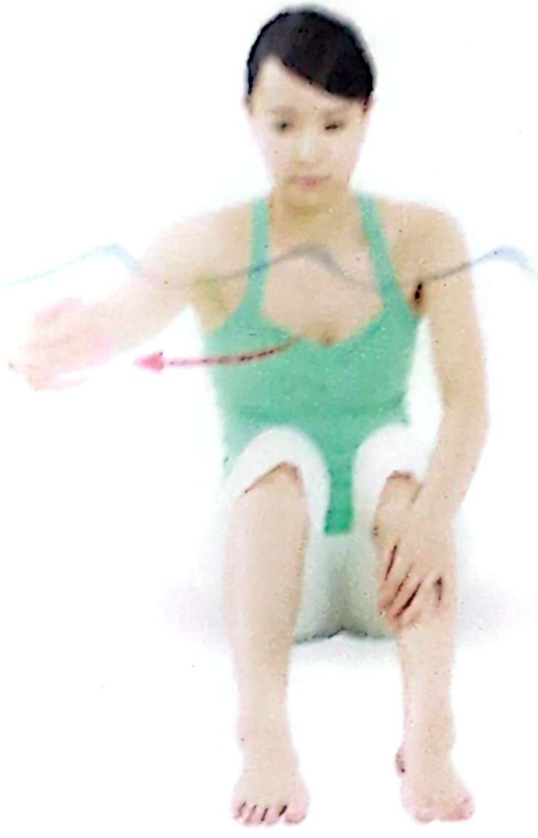
お風呂に浸かった状態で
手のひらと甲を交互に正面に向けながら
曲線を描くイメージで
水面を波立たせないように腕を動かす

3set

肩の関節をやわらかくする動きです。水面を波立たせないように、手首やひじを金魚の泳ぎのように力を抜いて、ゆっくりとやわらかく動かします。

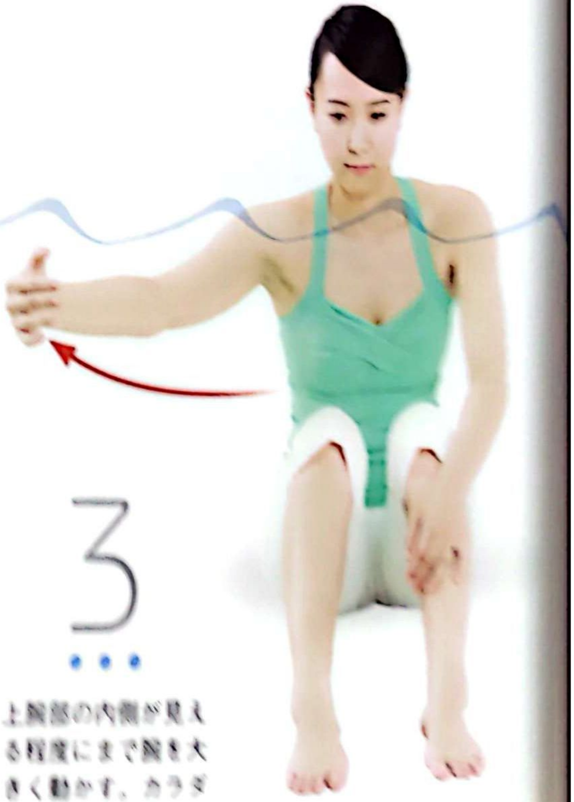
1

肩をリラックスさせて、前腕を自分の方へ向くようにして、腕をカラダの前に出す。



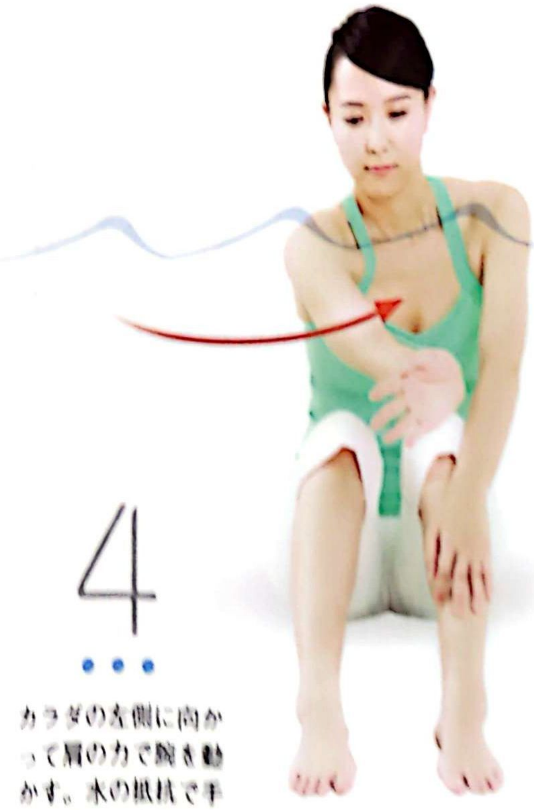
2

手首の向きを変えずに、肩関節を使って右腕をカラダの右外側へ動かす。



3

上腕部の内側が見える程度にまで腕を大きく動かす。カラダの近いところから遠くへ動かすと、しなる感じに見える。



4

カラダの左側に向かって肩の力で腕を動かす。水の抵抗で手首が遅れて出てきている。

水面をなるべく波立たせないようにして、ゆっくりと動かす

5

左胸付近に来たら、転換して右側へ腕を動かす。12回行ったら左腕も同じように12回動かす。

通常、利き腕を使うことが多いですが、柔らかさに偏りが出ないように、利き腕ではない方の腕も、上手に動かしていきましょう。

ケガをしないカラダを作る⑧

柔軟性を高める運動

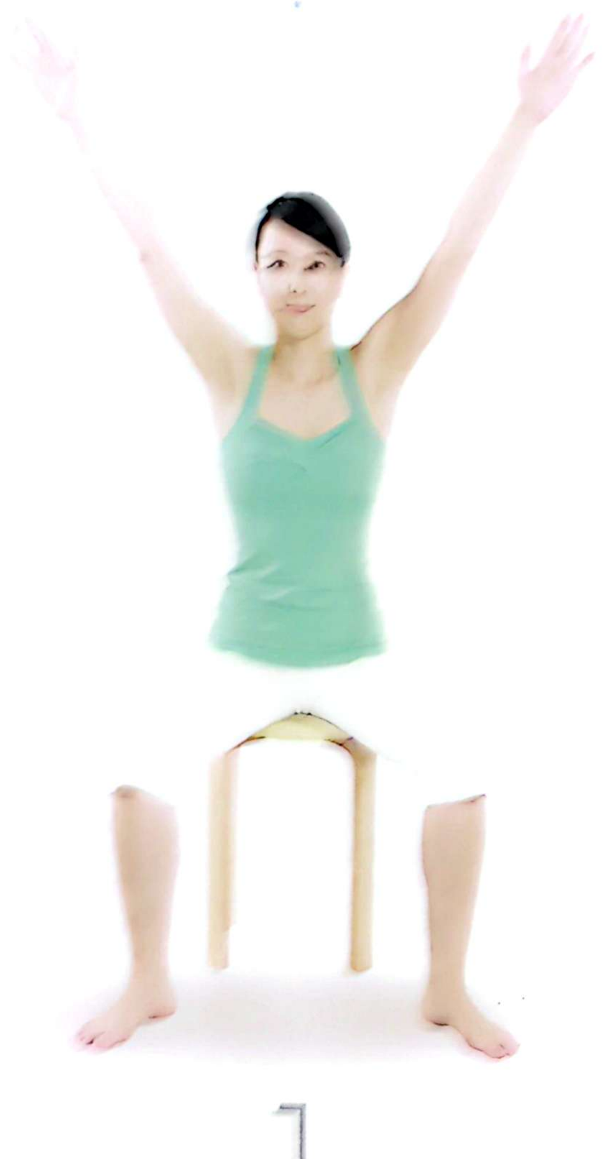
自然開腕角度

自然開腕角度とは、肩甲骨を最も自由に柔らかく動かせる角度です。この特性を使って体幹の、特に上半身の柔軟性を高めます。

12回×3set

—Step Point—

正しく座った状態から両腕を万歳に。そこから水平の位置に移動させて肩を交互に前後に動かす



1

正しく座った状態から、あくびをするように自然な角度で万歳をする。この角度は人それぞれ異なる。

CamScannerでスキャン

2

万歳した形のまま、手のひらが下を向くように、腕を地面と水平の位置まで下ろす。

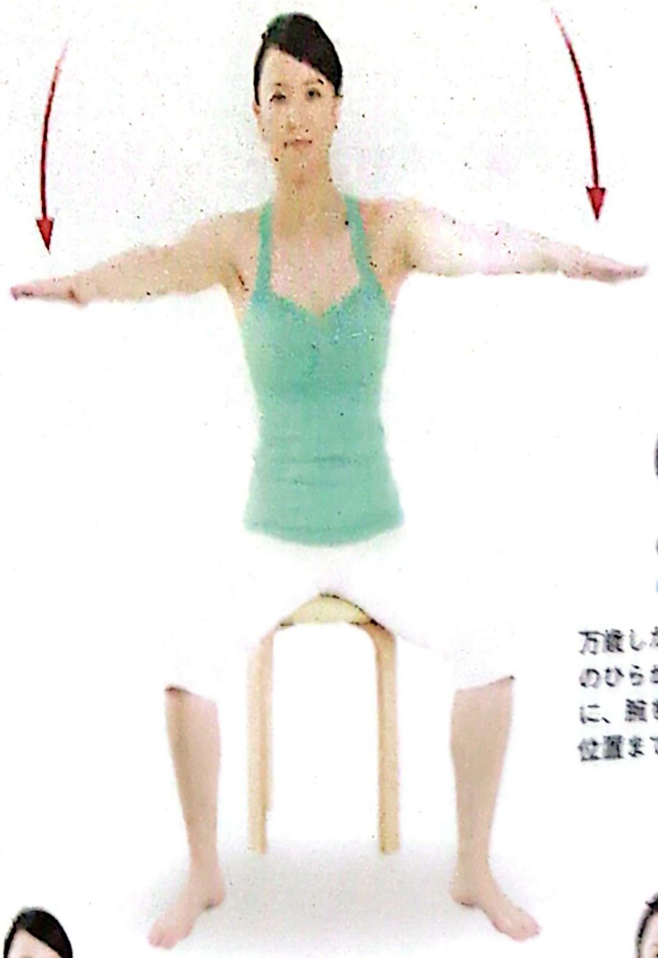
3

顔を動かさず、腕を伸ばしたまま、左肩を引き、右腕を伸ばす。両肩は左側を向く。

4

反対側も同様に行なう。正しく座って安定しないと、カラダがぶれて柔軟性が出ない。2～4を12回繰り返す。

柔軟性を高める運動



2

万歳した形のまま、手のひらが下を向くように、腕を地面と水平の位置まで下ろす。

4

3

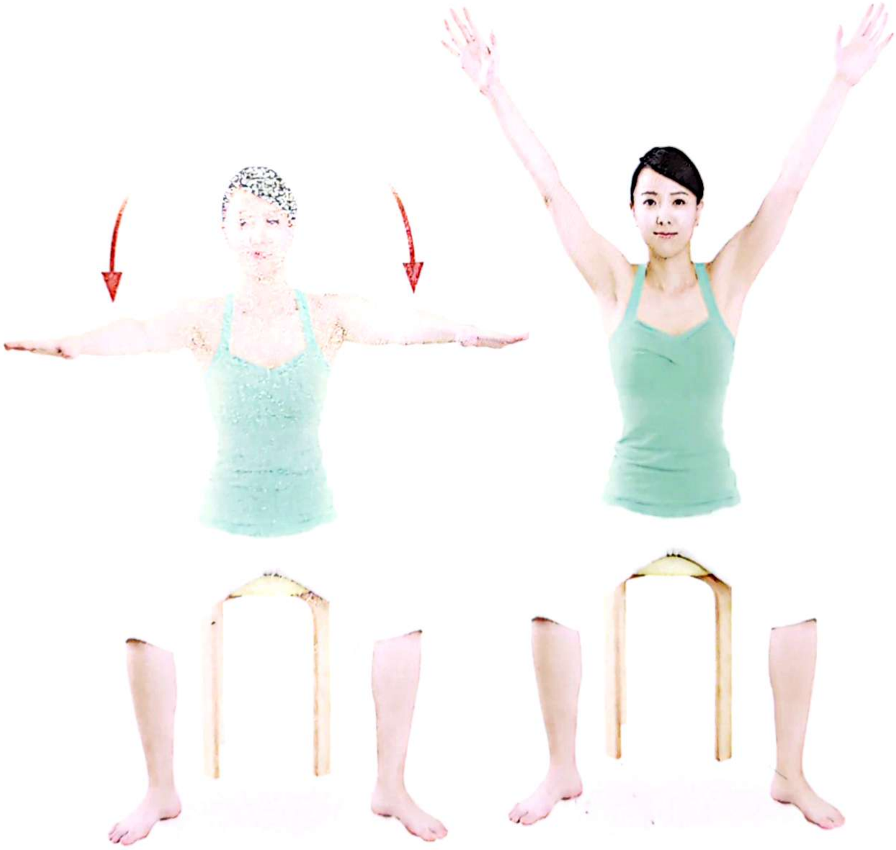
ケガをしないカラダを作る⑨

柔軟性を高める運動

自然開脚角度

Step Point

**正しく座った状態から
自然開腕角度の姿勢をとり
足も腕と同じ角度で開いてから
上体を前にかがめる**



1

正しく座り、カラダを安定させてから自然開腕角度に（124ページ参照）。

60秒×
3set

腕と同じ角度で足を開くと、股関節が最も自由になる自然開脚角度です。広すぎても狭すぎても、その特性は発揮できません。必ず自分に合った角度で行ないます。

CamScannerでスキャン

ケガをしないカラダを作る！

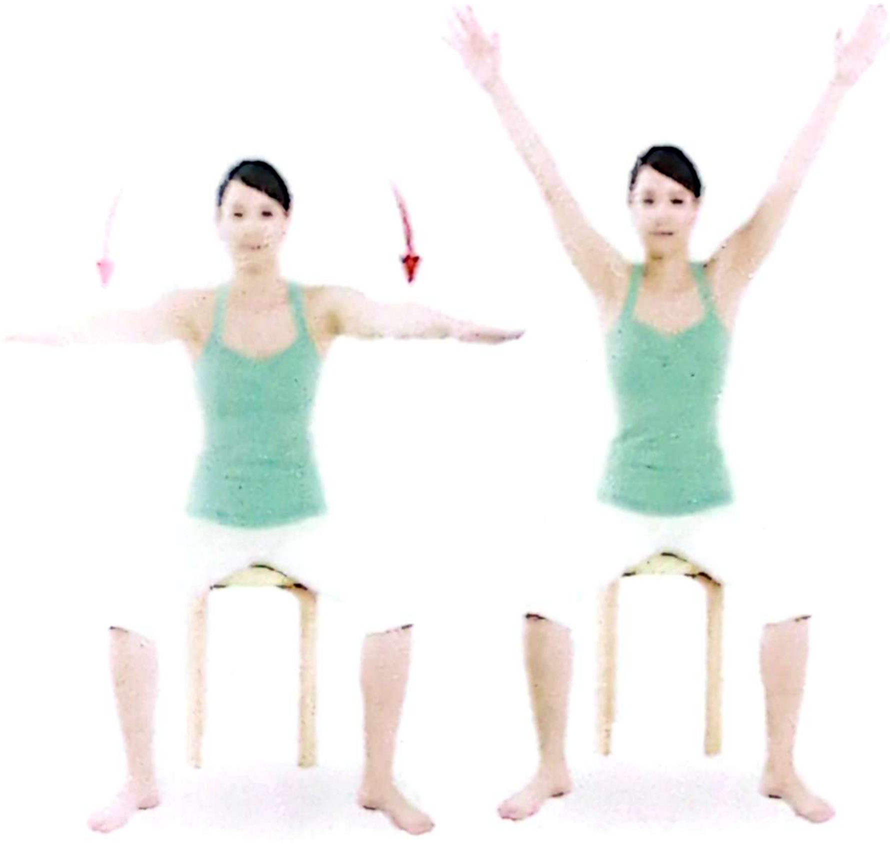
柔軟性を高める運動

自然開脚角度

60秒×3set

腕と同じ角度で足を開くと、股関節が最も自由になる自然開脚角度です。広すぎても狭すぎても、その特性は発揮できません。必ず自分に合った角度で行ないます。

正しく座った状態から
自然開腕角度の姿勢をとり
足も腕と同じ角度で開いてから
上体を前にかがめる

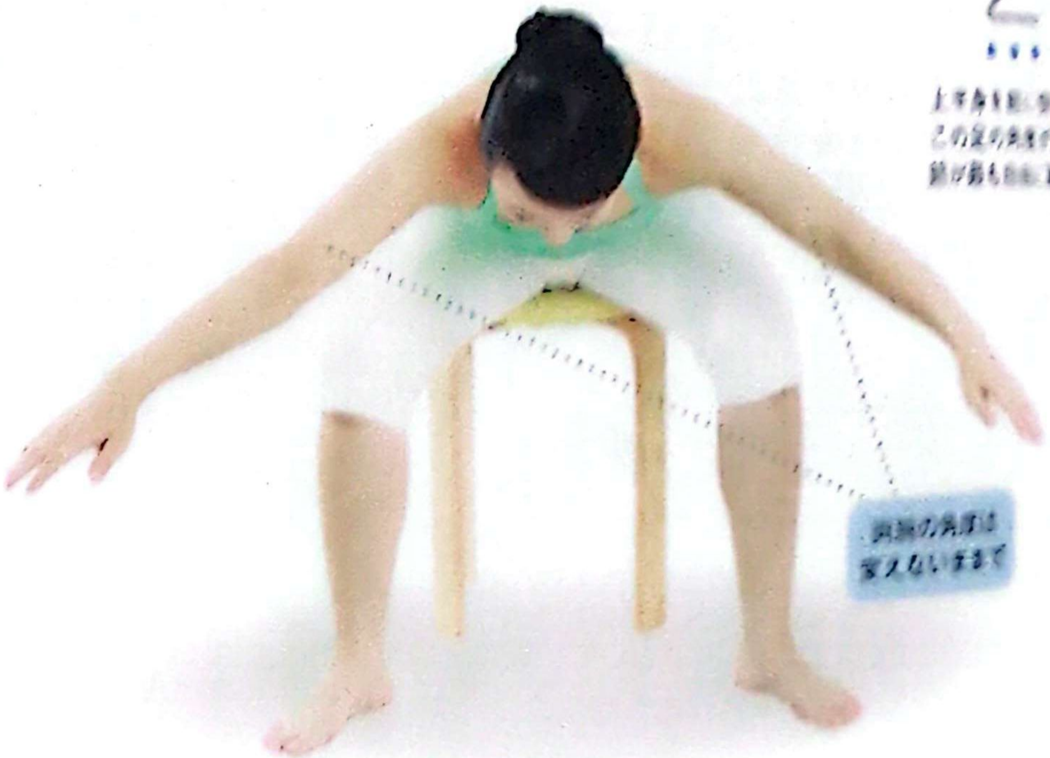


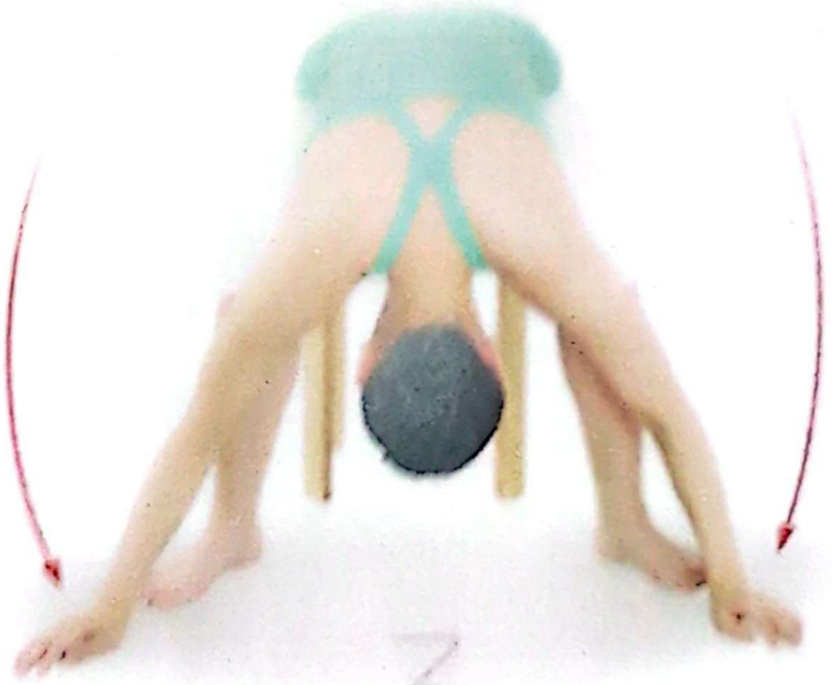
1

正しく座り、カラダを安定させてから自然開腕角度に（124ページ参照）。

2

[illegible]





3

[illegible]

股関節を動かす

片足を台に乗せて
「正しく立つ」意識で立ち
立っている足を前に移動させて
前後開脚させる

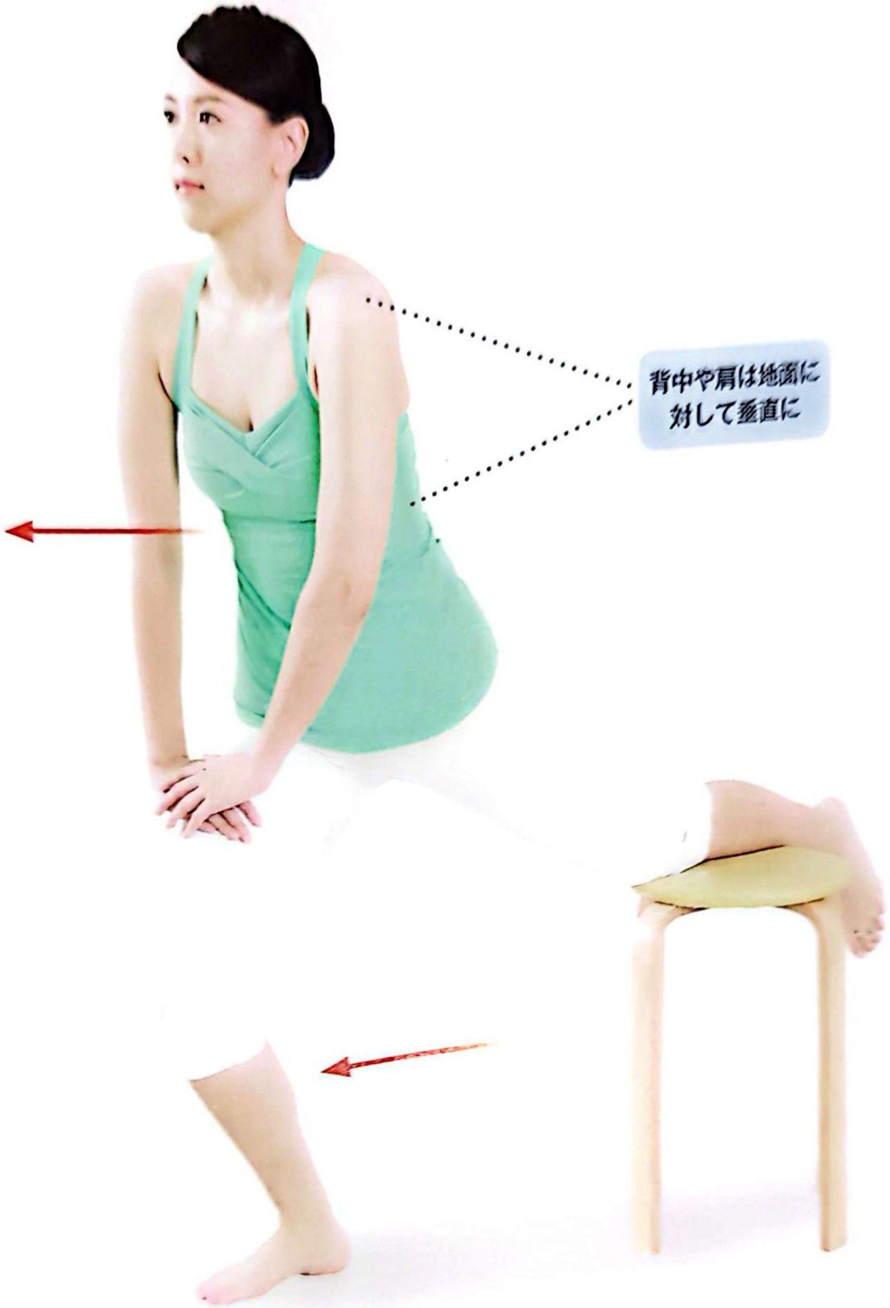
左右60秒×
3set

股関節を前後に使う動きは、年を重ねるほど減ってきます。この動きで意識するのは、股関節が前後方向に動いているかどうかです。

1

片足を椅子や台に乗せ、「正しく立つ」意識で立つ。

Angle Check



Angle Check!

2

上半身を前足に乗せ込んで、60秒前後維持させる。この時、体幹はまっすぐにしたまま。反対の足も同様に。

CamScannerでスキャン

ケガをしないカラダを作る

アンチエイジングに役立つ運動

肩関節を動かす

12回×
3set

股関節の動きと同様に、年を重ねると肩関節を大きく上下動させる動きも減ってきます。腕を上げる側の肩関節の動きを意識して行ないます。

— Step Point —

**両腕を垂直に上げ
重心を片側に寄せて
重心のかかる方の腕を上げたまま
もう片方の腕を下げる**

1

正しく立ち、足の裏を地面につけたまま両腕を垂直に上へ。

2

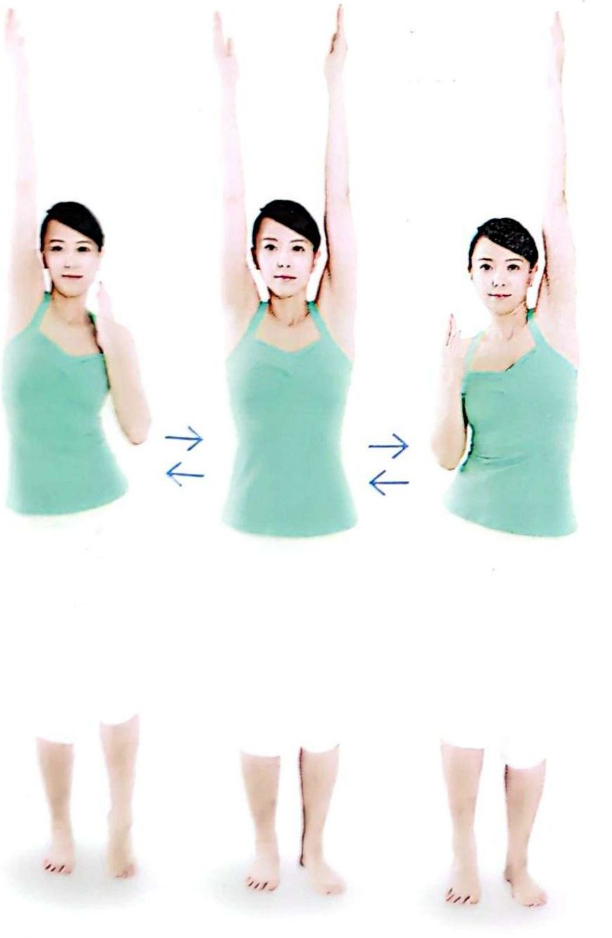
伸ばす側の腕は指先までまっすぐ伸ばし、反対側の腕はカラダの側面につくくらいまで下げる。

3

反対側も行なう。足裏は
しっかりと地面につける。
両腕の位置にも注目。

4

腕を上げた状態をしばらく
維持したら元の状態へ。左
右交互に、12回繰り返す。



CamScannerでスキャン

アンチエイジングに役立つ動き

腰を痛めない立ち方

カラダには動かす順番があります。椅子に座った状態から立ち上がる時にも順番があり、それを守ればギックリ腰やケガにつながる原因を軽減できるのです。

Step Point

正しく座った状態から土踏まずの上に頭を移動させてスクワットをするイメージで立ち上がる

1

足は股関節幅。肩甲骨も仙骨も垂直に立っている。

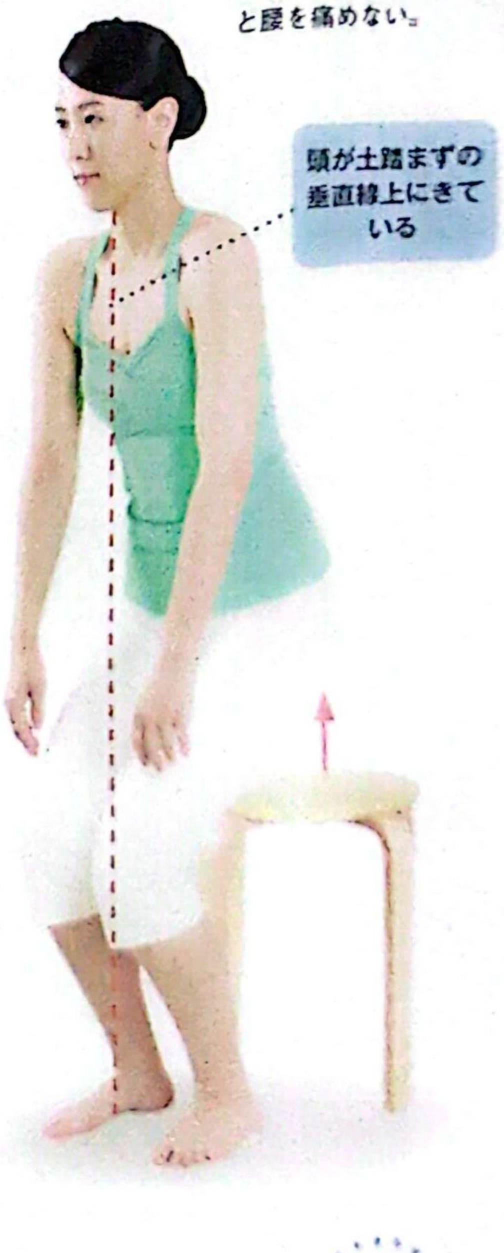
NG

肩甲骨と仙骨が立っていない、軸のない座り方から立ち上がるのはNG。

CamScannerでスキャン

2

土踏まずの上に頭を移動させ、足の力で無理なく立ち上がると腰を痛めない。



NG

腕の力で上半身を持ち上げると、腰に大きな負担がかかる。

3

正しく立った状態になる。頭を前後に動かさないでスッと立つと、若々しい動きに見える。

NG

全身に無駄な力が入った、不自然な立ち方。

CamScannerでスキャン

ケガをしないカラダを作る技

疲れたカラダをリセット

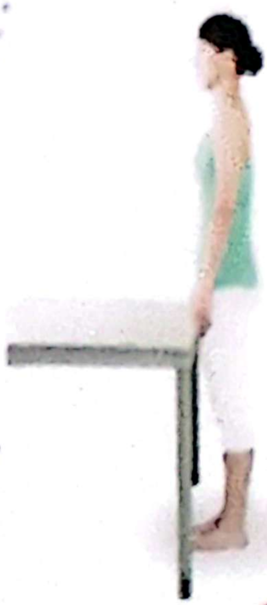
デスクに突っ伏す

疲れた時、効果的なのは「脱力」することです。軸を作り、力を抜いて身を委ね、カラダの緊張がふっとゆるむ瞬間を待ちます。日常生活の中で簡単に実践できます。

60秒×3set

Step Point

正しく立った状態から
デスクにひじをつき
上体をかがめて
頭をデスクにつける



1

デスクの前に、適切な距離感で正しく立つ。

2

上半身を前に倒し、両ひじをデスクの上に乗せる。土踏まずで立つことを意識する。

3

頭を両腕の間に沈めたら力を抜いて、ゆっくり呼吸をしながら「ふっ」と背骨周辺の筋肉がゆるむ瞬間を待つように60秒維持する。

CamScannerでスキャン

— Step Point —

正しく立った状態から椅子にひじをつき上体をかがめて頭を椅子につける

身を委ねることと姿勢をくずすことはぜんぜん違います。正しい姿勢から始めることが大切です。面倒でも「正しく立つ」姿勢から始めないと、逆にカラダに負担をかけることになります。

1

椅子の前に、適切な距離感で正しく立つ。

2

上半身を前に倒し、両ひじを椅子の座面に乗せる。正しく立てば、椅子は動かない。

3

頭を両腕の間に沈めたら脱力して待つ。「ふっ」と背骨周辺の筋肉がゆるむ瞬間を待つように60秒維持する。

CamScannerでスキャン

疲れたカラダをリセット

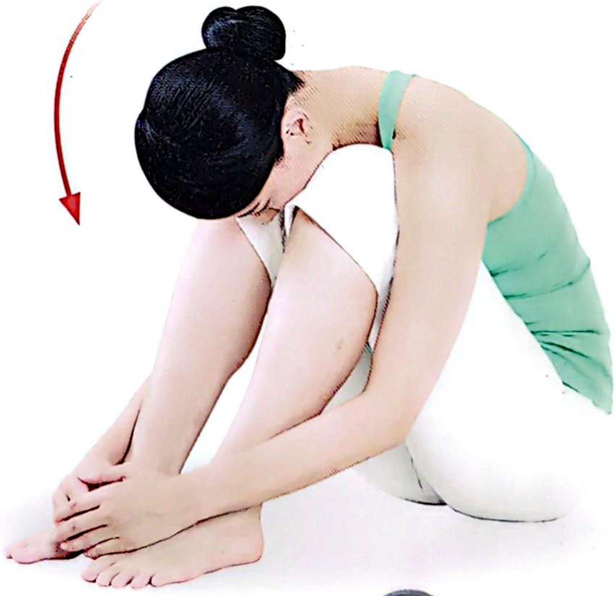
体育座り

— Step Point —

体育座りの姿勢から
太ももの表面と胸を合わせて
脱力する

1

両足を股関節幅に開いて、正しく座る要領で腰を落とす。



60秒×
3set

この姿勢で脱力すれば、カラダの緊張をゆるめることができます。脱力こそカラダの緊張を解く、最も簡単で有効な方法です。すぐに、カラダをリラックスさせることができます。

Angle Check!

2

太ももの表面と胸を密着させるように合わせて、首を前に倒し、脱力して、楽な状態を60秒維持する。

CamScannerでスキャン

疲れたカラダをリセット

デスクで雑巾（ぞうきん）がけ

仕事の合間に簡単にできる、上半身をリラックスさせる動きです。肩や腕を動かしていくと、肋骨（ろっこつ）や肩甲骨、肩や腕の関節が自然な動きをするので、上半身の連動率が高まります。

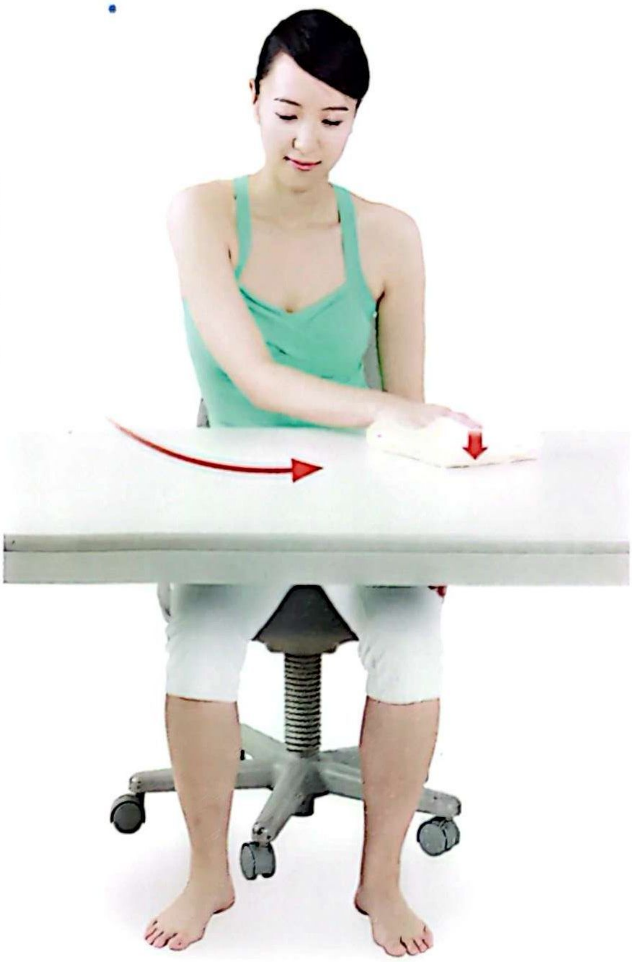
左右12回×3set

— Step Point —

正しく座った状態から腕を左右に動かしてデスクを雑巾がけする

1

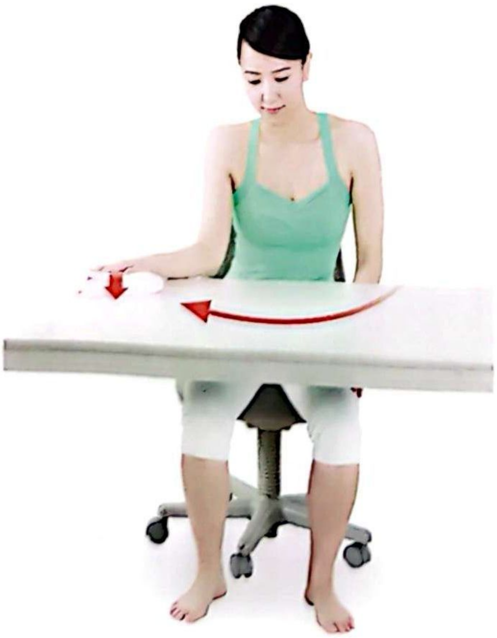
足は股関節幅から腰幅に開き、カラダは傾けずに、手のひらに圧力をかけながら肩や腕を使って雑巾がけする。頭は動かさないように。



Angle Check!

2

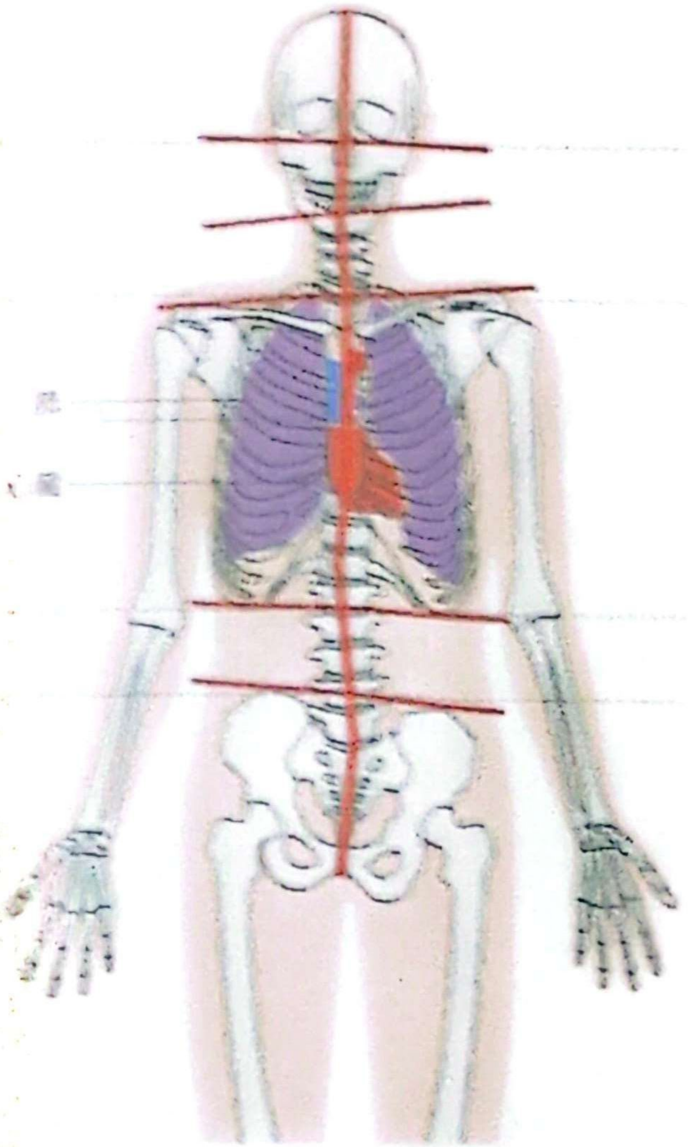
手のひらは常に同じ圧力で。足は「しっかりと踏む」意識がないと、カラダが動いて効果が下がるので注意。12回繰り返す。



[illegible]

体幹が硬くなると病気になりやすいカラダに

[illegible]



胸郭部分がいびつな形になると
肺が圧迫されて心臓に負担がかかる

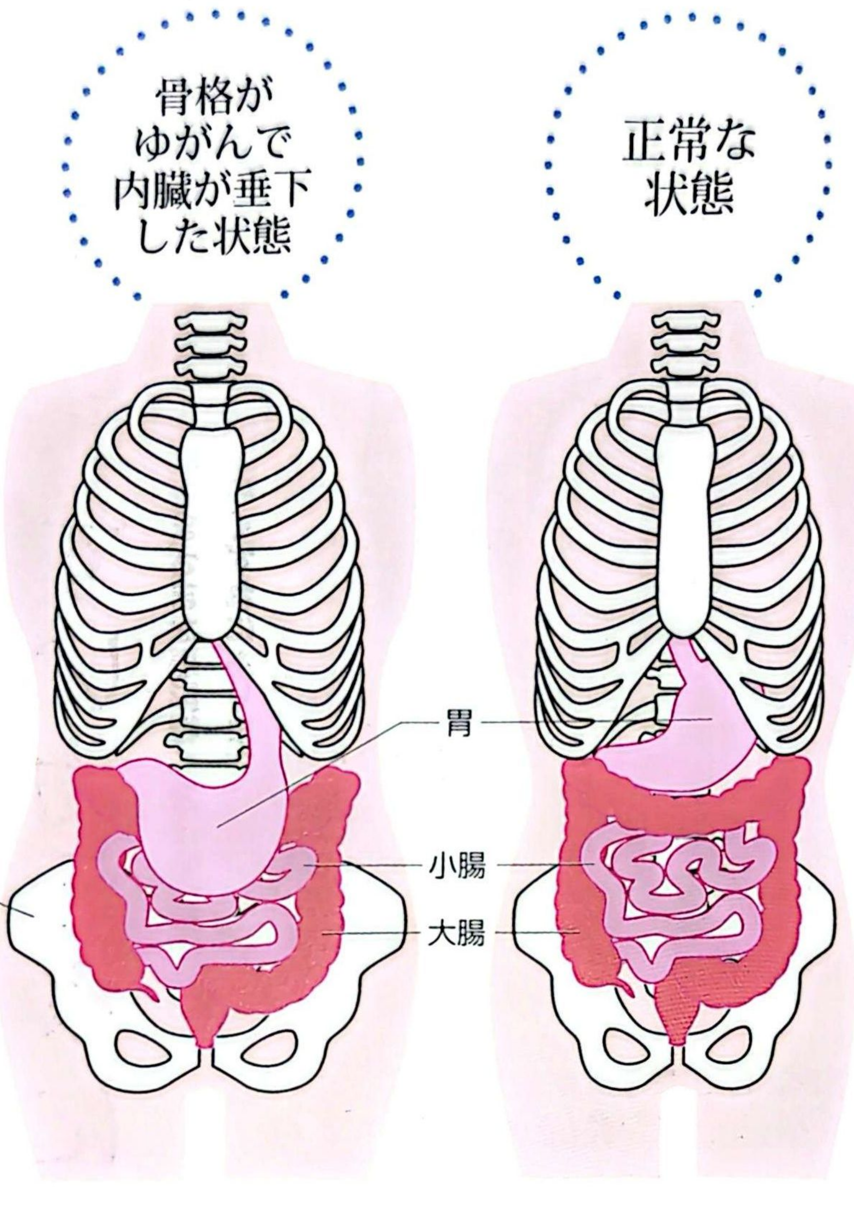
硬くなった体幹が命を奪う!?

体幹が柔軟性を失ったことで、背骨や肋骨がいびつな形になって胸郭が収縮したまま硬くなっていると、肺は大きく膨らむことを阻害されます。横隔膜が広がらない状態なので、肺は上下にしか膨らめず呼吸機能が落ち、血液中の酸素量が少なくなって、血液の循環も悪くなります。その結果、全身に十分な酸素が行き渡らなくなれば、生命維持にも影響を与えかねません。また、その状態に対応するために、より多くの血液を送り出そうとして動く心臓にも、大きな負担がかかってきます。

ジョギングを始めると背中や腰がすぐに張ってしまったり、咳をしたら肋骨が折れてしまうのも原因は同じ。体幹が硬いためです。

CamScannerでスキャン

体幹が硬くて骨格の形がくずれると
内臓機能が低下して悪影響を及ぼす危険がある



骨格の形がくずれると内臓機能も低下する

骨格の形がくずれると、内臓も容器がゆがんだ影響で本来の位置から動いてしまいます。さらに、内臓を吊り上げている骨格筋がゆるんだり硬くなって縮んでしまうと、内臓は重力に負けてさらに落ちていきます。すると、腸など下方にある臓器は、上の臓器の重さがかかり動きが鈍くなります。加えて、変型して曲がったりすれば、腸が元々もつ圧力で動くはずの消化物が、変圧した部分で詰まってしまうことも起こり得ます。

また、骨格に沿って通っている神経に無理がかかり、神経の伝達力や反応が落ちると、そこにつながる内臓の機能も当然落ちます。

このように骨格の形がくずれると、内臓の機能が低下します。

CamScannerでスキャン

病気にならないカラダの作り方

病気にならないカラダを作るには、カラダが「普通」の状態にあることを前提に、基礎代謝を上げることが重要です。その効果とは？

指先や足の裏などをマッサージして基礎代謝を上げて病気を防ぐ

基礎代謝を上げて解毒する

基礎代謝が上がると、平均体温が高くなります。すると、血液が正常に循環するので、必要な栄養や酸素がカラダの隅々に行き届きます。また、さまざまなウイルスに強くなり、がん細胞も活発になりにくくなります。つまり、解毒する物質が循環するので、体内に毒物が滞ることが少なくなるのです。

日常生活の中で、なるべく簡単に代謝を上げるには、カラダの末端、頭や手のひら、指先や足の裏などをもんだり、さすったりすることです。拇指球などには力がかかっているので、そういう部分も含めて、気持ち良いと感じる程度に、やさしく触れるようにさすってほぐします。

CamScannerでスキャン

入浴時に股関節と肩関節の四大関節を回して基礎代謝を上げて副交感神経の働きを高める

肩関節を回す

（詳細は120、122ページ）

股関節を回す

（詳細は118ページ）

入浴時に四大関節を回して代謝量をアップ

基礎代謝を上げるには、入浴も有効です。38度前後のお湯に肩まで10分くらい入ってリラックスできれば、末梢の血管が広がって血流量が増えるので代謝は上がります。また、お湯に浸かりながら深呼吸を何度かすることでも、代謝は高まります。深呼吸が楽にできるようになったら、小さな動きでもいいので、先に紹介した肩関節と股関節の四大関節を回したりすると代謝はかなり上がります。

いずれも、項目ごとに表記された回数や時間をメドに行なってください。疲れていればやらなくても構いません。激しい運動をしなくても、こういったことを地道に実践することで、代謝は少しずつ確実に上がります。

CamScannerでスキャン

Column

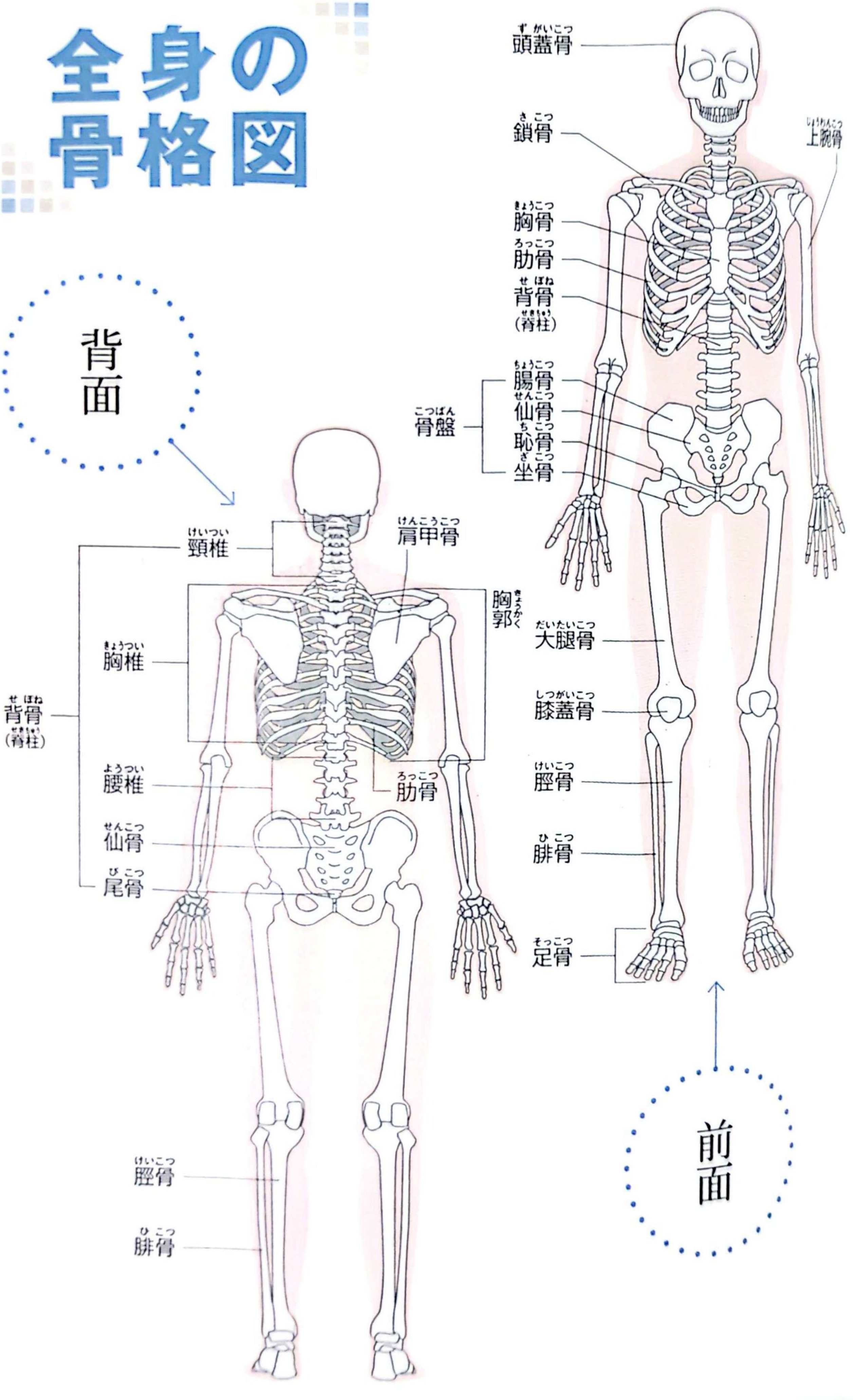
硬い筋肉が一瞬でゆるむ!?

痛みは、それぞれの動きが満たされなかった時に発生します。カラダに痛みが生まれる理由として、「筋肉が疲労したから」「疲労物質が筋肉に溜まったから」とよく言われますが、私の道場で行なう施術を受けると、硬くなった筋肉の緊張が数秒で抜ける時があります。ほんの数秒です。その間に、その不純物質が外からの何らかの刺激によって一瞬で消え去るわけではなく、外的な刺激によって、脳が反応します。つまり、軸を整え、人のタイプに応じて骨格をあるべき位置に整合しようとした時、脳は「筋肉を緊張させる必要はない」と判断をして、いっせいにカラダをゆるめる指示を出すのです。骨格があるべき位置にあれば無駄な筋肉の緊張は解けます。これが脳とカラダ、軸、骨格の関係であり、本来のカラダは筋肉がゆるんでいるものなのです。

この働きを上手に利用して、筋肉の緊張を解く行為が「脱力」です。筋肉の硬い部分をもんでも筋破壊を招くだけ。スーっと力が抜ける瞬間を見つけられると、疲れや痛みとは無縁の「ゆるみの達人」になれるのです。

疲れたカラダをリセットする時は、「脱力」する動きがとても効果的(134、136ページ参照)。

全身の骨格図



CamScannerでスキャン